Las Mejores Recetas de

Sushi

ORIGO

Sushi

ORIGO

Recetas
Yuya Kaneko, chef restaurante Miyoshi
Rumiko Suzuki

Editor
Hernán Maino Aguirre

Producción General
María Alejandra Dulcić R.

Fotografías
Rafael Fernández P.

Edición de Textos
Antonia Viu B.

Diseño
Isabel Cruz Z. y Victoria Cruz Z.

SUSHI

Origo Ediciones
Padre Alonso de Ovalle 748
Santiago de Chile
Fono: (56-2) 6388399 Fax: (56-2) 6383565
www.origo.cl

© Origo 2002

Derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada o transmitida en cualquier forma o medio: electrónico, mecánico, óptico o químico, incluidas las fotocopias, sin previa autorización expresa y escrita del editor.

Inscripción Nº 129.789
I.S.B.N. 956-8077-06-5

Impreso en RR Donnelley Chile

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 5

Los atractivos de la cocina japonesa

HISTORIA 6

Una mirada general a cientos de años de conocimientos

BÁSICOS 8

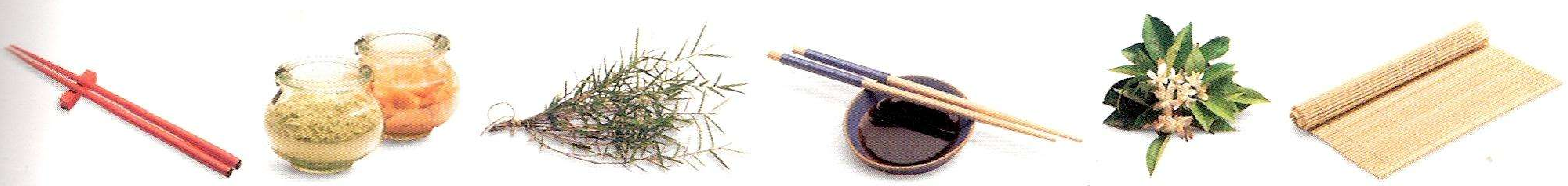
- Alimentos 8
- Utensilios 12
- Presentación 14

APORTES NUTRITIVOS 16

Por qué y cómo la comida japonesa es buena para la salud

RECETAS 18

- Sushi 20
- Platos Calientes 56
- Pescados 74
- Ensaladas 78



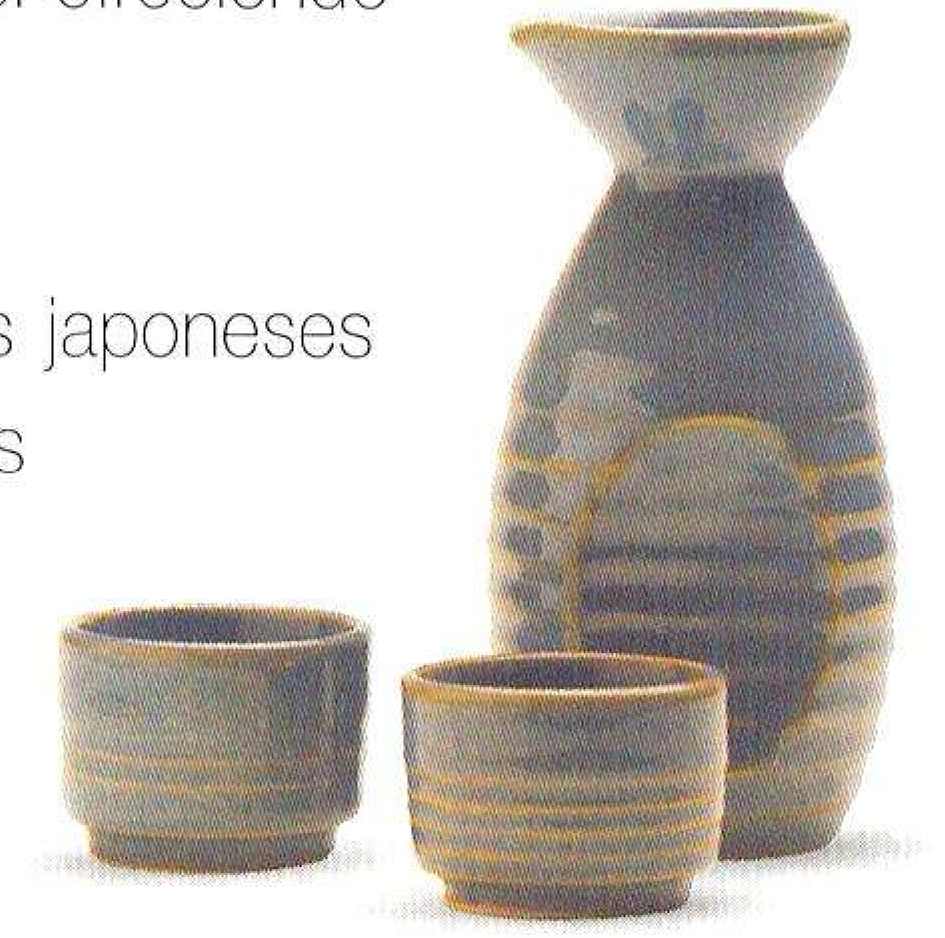
INTRODUCCIÓN

Para quienes no pertenecemos a la cultura japonesa, lo primero que nos llama la atención respecto de su comida es la refinada simplicidad de su colorida presentación. Pero disfrutar de ella es un ritual que involucra todos los sentidos. Para un occidental, tomar contacto con el suelo y con el propio cuerpo al estar sobre un *tatami* (banca baja de madera con un cojín para sentarse con las piernas flectadas), dispone de una manera diferente su percepción de lo que degustará. El espectáculo de colores y formas que aparece despierta a su vez la vista, por más adormecida que esté ante el rutinario despliegue de formas toscas y simétricas de la ciudad. Con las manos limpias y alertas luego de usar la *oshibori* o toalla húmeda y tomar los *hashi* o palillos, el camino está listo para el encuentro con el sabor.

Futomaki

Una vez que conocemos algo de la comida japonesa, es posible apreciar matices más sutiles. El sabor, el color y la presentación son una mezcla de contrastes que siempre deben estar presentes a través de los más variados ingredientes y en distintas preparaciones.

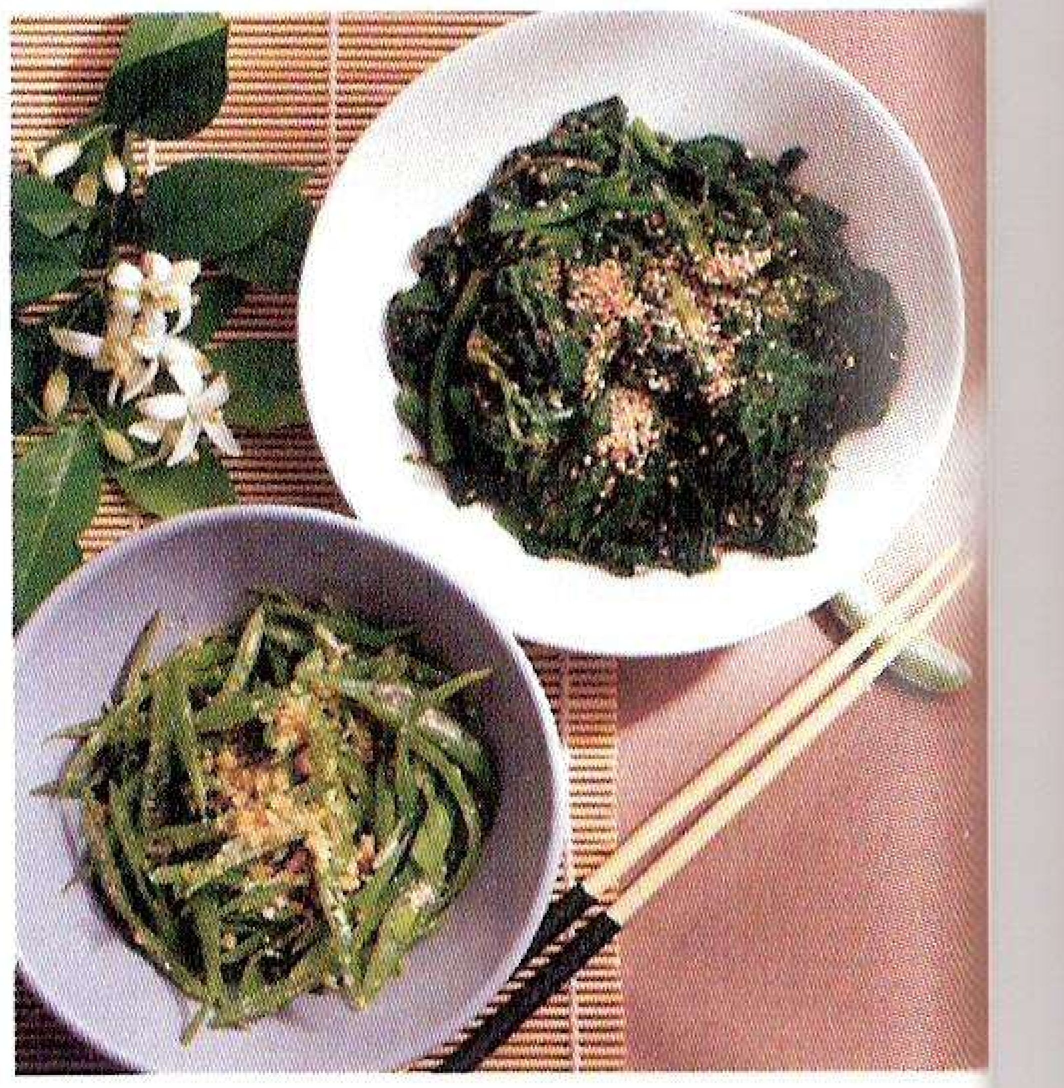
La actual popularidad de la comida japonesa hace que hoy no sea difícil encontrar los ingredientes y utensilios necesarios para preparar algunos de sus platos, lo que nos da la oportunidad de disfrutar de su sabor ofreciendo a nuestros invitados algo especial.



Las recetas que **Desde Japón** presenta son una muestra de los platos japoneses más populares y de otros menos conocidos. A través de estas páginas nos familiarizaremos con los ingredientes y utensilios involucrados en las diferentes preparaciones, abriendo nuestros sentidos a disfrutar un mundo de sabores.

HISTORIA

El menú típico japonés de hoy es fruto de la combinación de varios tipos de la alta cocina tradicional y de una serie de influencias extranjeras que se han ido asimilando a través de los años.

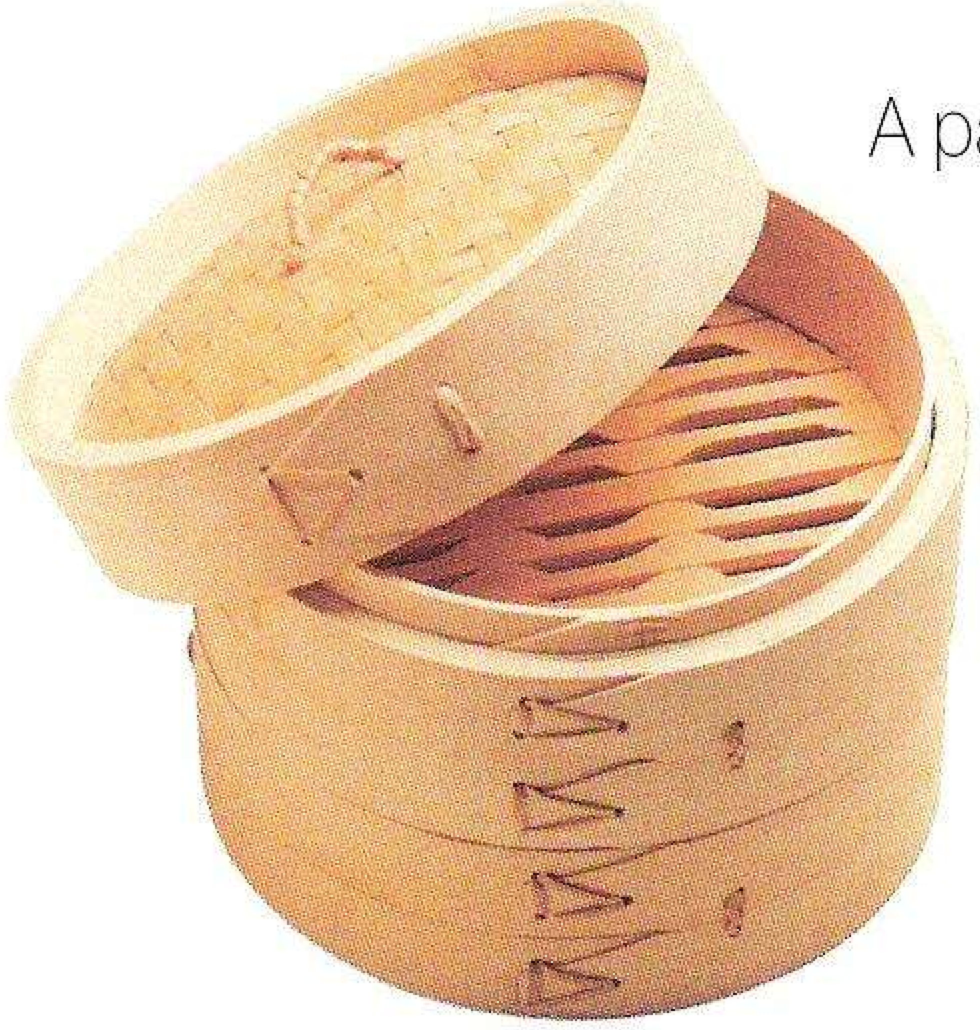


Hoorensoo To Ingen

Dentro de las influencias provenientes de la cocina japonesa tradicional, la cocina *Kaiseki* tiene su origen en el credo Zen, de donde toma la estética de raciones pequeñas y su cuidada presentación. Por su estricta conservación de técnica y presentación, constituye la base del ritual y el estilo de la alta cocina japonesa actual.

Un segundo estilo de cocina japonesa tradicional que está en la base de la cocina actual es el *Shojin Ryori* o comida vegetariana. Éste está más relacionado con la dieta del budismo, que rechaza el sacrificio de animales y establece parte de las normas de preparación y presentación de la comida actual. Ésta debe incluir cinco técnicas de preparación diferentes (cocción, parrilla, vapor, fritura y aderezo con vinagreta u otra salsa), cinco sabores diferentes (salado, dulce, amargo, ácido, picante o suave) y cinco colores fundamentales (rojo, verde, amarillo, blanco y negro o morado).

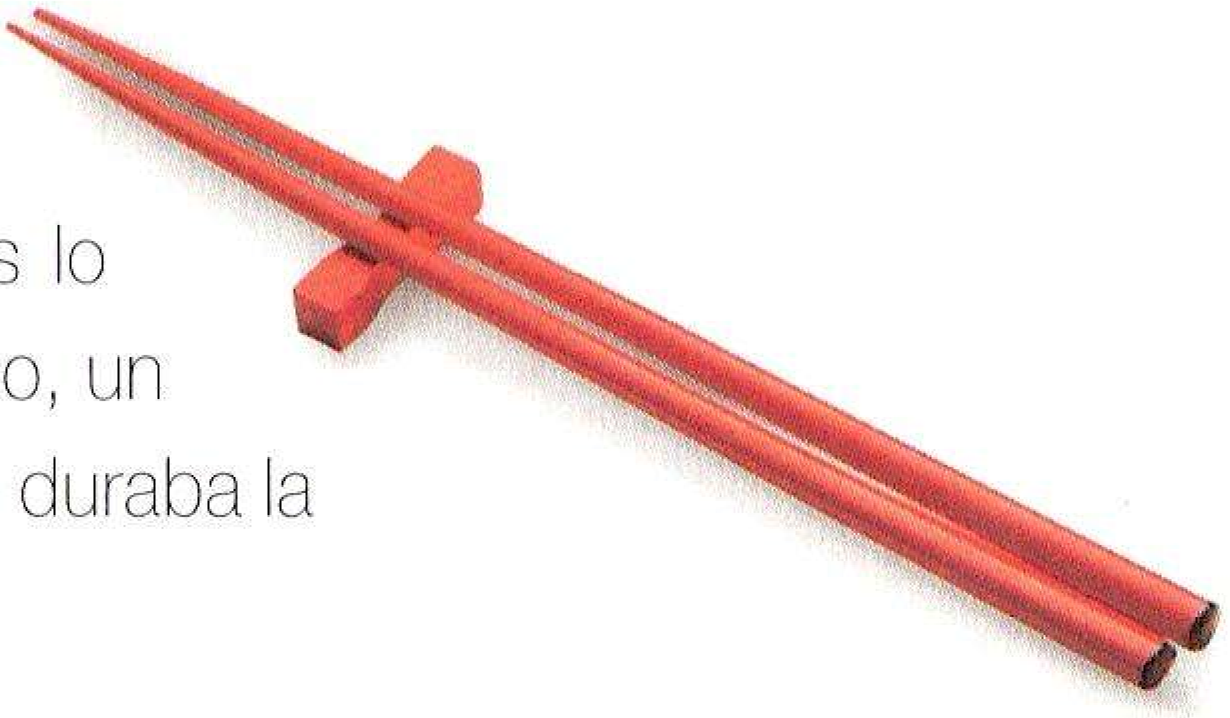
Por otra parte, las influencias extranjeras que han modificado la comida japonesa que ha llegado hasta hoy al comienzo fueron principalmente chinas. Las *gyoza* (empanaditas chinas fritas o hervidas), las *shumai* (albóndigas en hojas de pasta de arroz), el *yakisoba* (fideos fritos con verduras) y el *ramen* (fideos con caldo) son ejemplos de platos chinos que se han incorporado a la dieta habitual de Japón.



A partir del siglo XIX, se incorporan varios aportes occidentales como el *tonkatsu* (filete de cerdo apanado), los *sukiyaki* (guisos "al gusto") o el pollo con salsa *teriyaki*. Aunque estos platos hoy sean considerados típicos de la cocina japonesa, su origen es portugués, al igual que el de otras preparaciones como los *tempura*.

Sin embargo, no podemos hablar de la historia de la comida japonesa en occidente sin referirnos al que ha sido su embajador en el mundo: el *sushi* (preparaciones con *shari* -arroz aderezado-, y principalmente pescado crudo y/o mariscos).

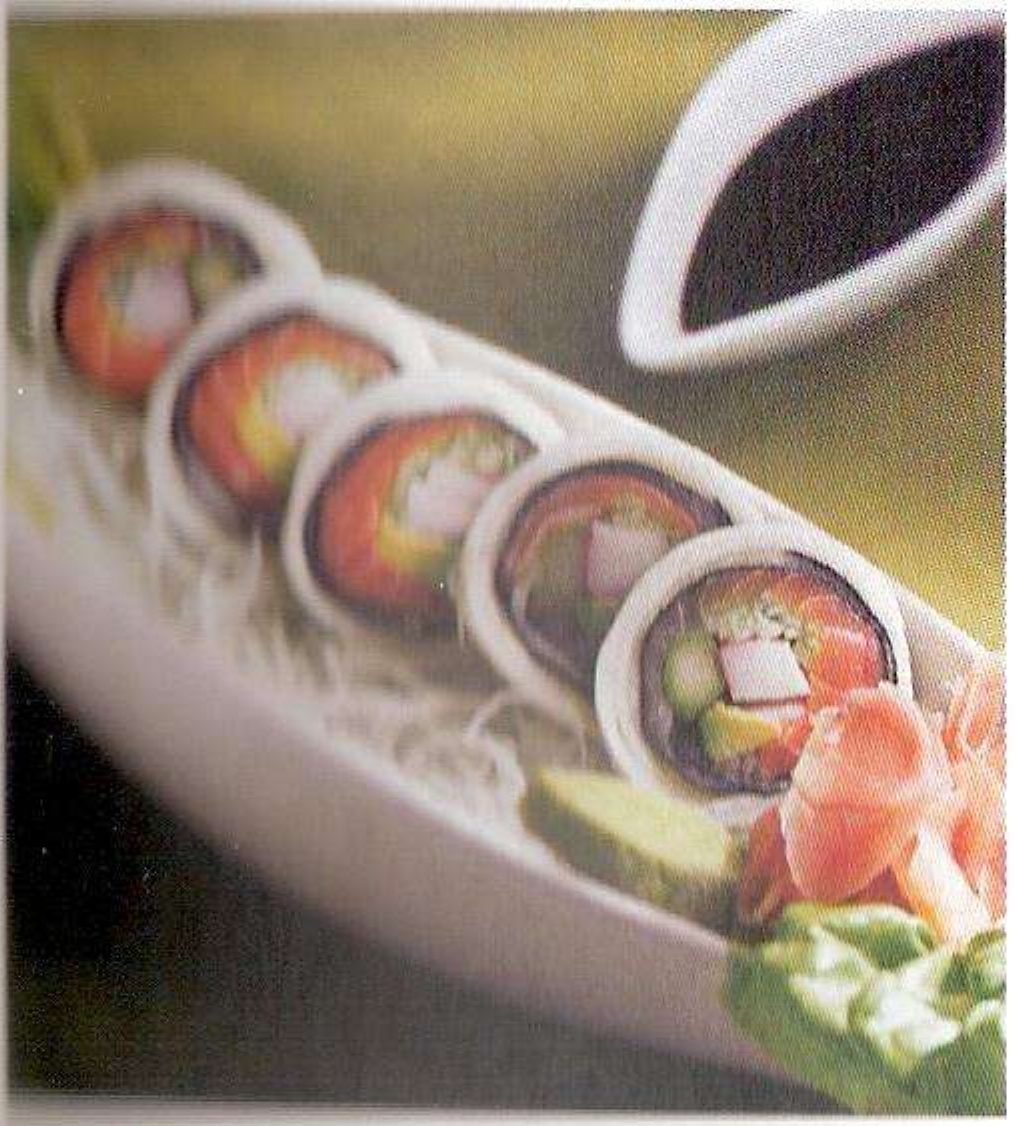
El origen del *sushi* se asocia a un método prehistórico de escabechar el pescado practicado en el sudeste asiático. La gente de las montañas lo guardaba entre capas de arroz, el que al fermentarse producía ácido láctico, un eficaz preservativo. El arroz sólo servía como envase durante el tiempo que duraba la fermentación (hasta un año) y no se comía.



En el siglo XVII se descubre una fórmula para agregar vinagre al arroz, lo que permite acelerar la fermentación, mejorando ostensiblemente el sabor del arroz y dando origen a la costumbre de comerlos juntos. El *nori-maki* (rollo de algas) fue creado alrededor de 1820 y apareció en la cocina vegetariana asociada a los templos Zen. El *nigiri-zushi* llega en 1824, cuando por primera vez se sirven lonjas de pescado y mariscos sobre un trozo de arroz.

Antes de la segunda Guerra Mundial existía la tradición de consumir *sushi* de pie en puestos callejeros. El período de post guerra evidencia un cambio en la categoría de los lugares asociados a esta costumbre: se amplía el rango de precios según la calidad de la comida y del servicio. Hoy, la tradición de consumirlo de pie se conserva en "la barra" que forma parte de la mayoría de los restaurantes japoneses.

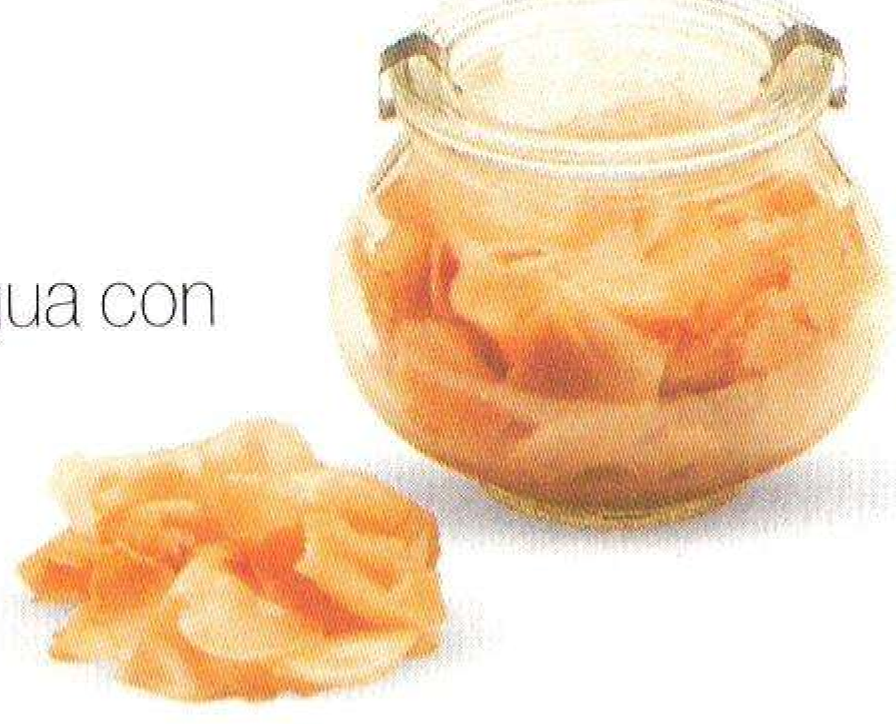
La década de los ochenta marca la irrupción del *sushi* en occidente, principalmente en Europa y Estados Unidos, en donde asimila nuevas costumbres que luego se popularizarán incluso en Japón. Es el caso del uso de la palta o la idea de envolver los rollos con el arroz por fuera. Esta versión es la que llega a Chile a mediados de los noventa. Las distintas variedades de pescados y mariscos que existen en la costa chilena aportan a la cocina japonesa ingredientes que no se encuentran en otros lugares del mundo, ya que el menú japonés incorpora los elementos frescos que tiene a mano.



Narutomaki

A pesar de la proliferación de restaurantes de comida japonesa en la escena gastronómica chilena, no se puede decir que su consumo se haya masificado. Lo que sí podemos afirmar es que el circuito de adeptos va creciendo y que ninguno de ellos está dispuesto a dejarlo.

ALIMENTOS



Gari – Picles de jengibre

Este es el nombre que se da al jengibre cortado en finas lonjas y macerado en agua con sal, azúcar y vinagre blanco. El *gari* se usa para acompañar las distintas versiones de *sushi* y *sashimi*, pues al comerlo entre bocados refresca el paladar.

Goma – Sésamo

Existe sésamo blanco y negro. Las semillas blancas son las más utilizadas en la comida japonesa. Estas mismas se tuestan para usarlas con un sabor y colores más intensos. Ambos tipos sirven para decorar, como relleno en los rollos y como ingredientes en aliños para ensaladas.

Goma-Abula - Aceite de sésamo

Este aceite vegetal es el más tradicional en la cocina japonesa, aun cuando hoy se haya visto un poco desplazado por nuevos aceites vegetales de soya, maíz u otros. Se produce con semillas blancas o tostadas, variando la intensidad de su color, aroma y sabor. Se utiliza tanto para freír y dorar como para aliñar ensaladas.

Hondashi – Caldo de pescado en polvo

Este ingrediente reemplaza los caldos de pescado líquidos (*dashi*) utilizados en la cocina japonesa, haciendo más rápido el proceso al cocinar. Una vez disuelto en agua se le puede llamar *dashi*. Se utiliza en pequeñas cantidades en sopas, salsas y aliños para ensaladas.

Konbu – Alga seca (especialmente del género Laminaria)

Esta alga se comercializa en gruesas hojas secas, cubiertas por un polvo blanco. Se utiliza para dar sabor a ciertas preparaciones (como caldos de pescados o el aderezo del arroz para *sushi*). Se recomienda no lavar antes de usar, ya que disminuye la intensidad de su sabor.

Komé – Arroz

El mercado nacional ofrece arroz japonés especial para hacer *sushi*. Sin embargo, cualquier arroz común, de grano corto, puede usarse sin problema.

Masago– Huevos de pescado

La cocina japonesa utiliza los huevos de pescado chicos así como los grandes, por ejemplo los huevos de salmón (*ikura*). Son una importante fuente de proteínas y aportan sabor y colorido a las comidas, especialmente a las preparaciones de *sushi*.

Mirin – Vino dulce de arroz para cocinar

Es espeso y amarillo y da a las comidas un sabor dulce que contrarresta otros sabores más fuertes. También les agrega brillo, por lo que es un importante ingrediente en la mayoría de las salsas para dorar pescados o pollo.

Miso – Pasta de porotos de soya

Hay 4 variedades de *miso*: 1) *hatcho-miso,* color chocolate, hecha sólo de porotos de soya y sal. Se usa para la sopa *miso*. 2) *aka-miso,* color café oscuro, hecha con mayor cantidad de porotos de soya que arroz. Se usa tanto en sopas como en aliños para ensaladas. 3) *shiro-miso*, color café claro, hecha con más arroz que porotos de soya. Se usa tanto en sopas como en aliños para ensaladas. 4) *saiko-miso*, color amarillo pero se identifica como "*miso* blanco" y es suavizada con caramelo de cebada. Se usa en aliños para ensaladas.

Saké - Vino de arroz

El *saké* se hace con arroz japonés de grano corto y es una popular bebida en Japón. También es un importante ingrediente para cocinar, para lo cual lo mejor es comprar alguno que se identifique como "seco", ya que esta característica y su distintivo sabor son lo que aminora el fuerte gusto de algunos platos de pescado, vacuno o cerdo.

Shoga – Jengibre

Es una raíz gruesa y firme, con cáscara suave y delgada. Se utiliza rayada para decorar pescados blancos y para dar un toque de sabor a algunas salsas, o cortada en finas lonjas y macerada: *Gari*.

SHOYU - SALSA DE SOYA

Es una salsa salada hecha de porotos de soya. Se usa al cocinar y como acompañamiento. Mientras más oscuro es su color, más espesa es su consistencia y menor su contenido de sal. La soya japonesa es menos salada que la china y se fermenta en forma natural.

TOOFU – QUESILLO DE LECHE DE POROTOS DE SOYA

La forma más común de encontrar el *toofu* es en su versión de textura y sabor más suaves, con la superficie y los lados brillantes, similar a las características de un quesillo (también se pueden comprar bolsas de *toofu* frito con las que se prepara *inari-zushi*). Se usa en sopas y platos cocidos, o fresco. Una vez abierto, debe dejarse refrigerado y cubierto de agua hasta por dos días.

WAKAMÉ – ALGA SECA (ESPECIALMENTE DEL GÉNERO LAMINARIA)

Esta variedad de alga se encuentra en el mercado en forma de pequeños palitos secos. Debe remojarse en agua para que expanda su tamaño y ablande su textura. Una vez remojada puede usarse en ensaladas o sopas.

WASABI – RAÍZ PICANTE JAPONESA

El *wasabi* es una planta japonesa de la cual se ocupa sólo la raíz, que es verde, gruesa y larga. Es difícil encontrarla como tal en occidente por lo que su forma más común en el mercado es como pasta en tubo o en polvo. Se debe consumir inmediatamente después de haber sido servido o preparado, ya que su fuerte sabor disminuye rápidamente en contacto con el aire.

YAKI-NORI - HOJAS DE ALGA TOSTADAS

Estas hojas de alga (a las que en general llamaremos *nori*) se utilizan enteras o en trozos para distintas versiones de *sushi*, así como molidas para decorar y aderezar ensaladas. Al comprar *nori*, se debe elegir aquel en que las hojas se vean de color verde oscuro brillante y del mismo tamaño. Una vez abierto el paquete, las hojas deben estar bien secas, tener buen olor y ser suaves al tacto. Por último, después de utilizarlo, el envase de *nori* restante debe sellarse bien y guardarse en un lugar fresco.

INGREDIENTES MÁS USADOS EN LAS RECETAS

Pescados

anguila de agua dulce (*unagi*)
anguila de mar (*anago*)
corvina (*suzuki*)
huevos de pescado (*masago*)
huevos de salmón (*ikura*)
reineta
salmón (*sake*)

Mariscos

calamar (*ika*)
camarón (*ebi*)
centolla o jaiva (*kani*)
macha (*chile-hokki*)
pulpo (*tako*)
sucedáneo de centolla (*kanikama*)

Quesos

quesillo de leche de porotos de soya (*toofu*)
queso crema

Verduras

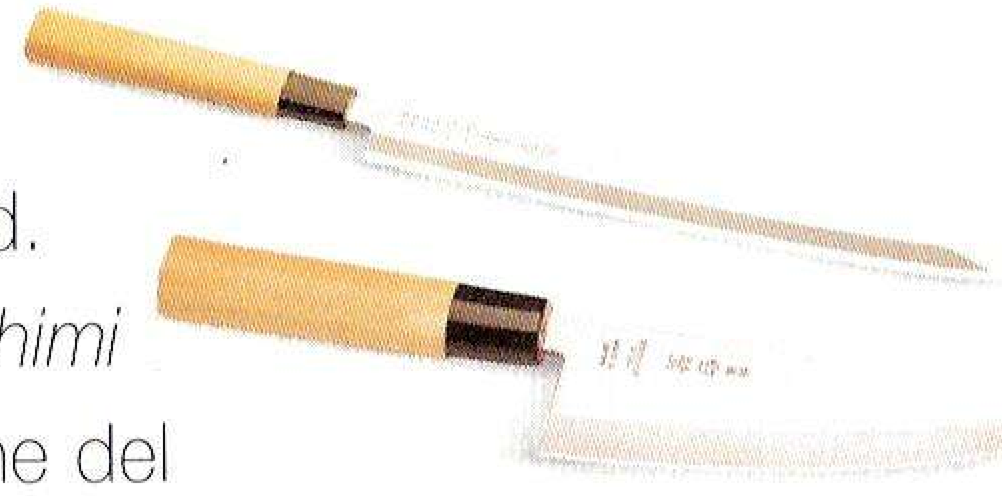
cebollín (*negi*)
champiñón
espárrago
espinaca (*hoorensoo*)
jengibre (*shoga*)
palmito
palta
pepino (*kyuri*)
raíz picante japonesa (*wasabi*)

Otros

arroz (*komé*)
hojas de alga tostadas (*yaki-nori*)
panqueque de huevo (*tamago*)
salsa de soya (*shoyu*)
sésamo blanco o negro (*goma*)

La combinación de ingredientes que entregan todas las recetas son una propuesta para comenzar a experimentar o para disfrutar de sabores ya conocidos. Sin embargo, lo más interesante se produce al probar según la propia intuición, combinando distintos ingredientes dentro de cada grupo de alimentos.

UTENSILIOS



Hocho - Cuchillo

El ideal para cualquier tipo de cuchillo es que sea de acero de buena calidad. Los mejores cuchillos para filetear pescado y para cortar trozos de *sushi* o *sashimi* son largos, delgados, muy puntiagudos y sin sierra, porque romperían la carne del pescado (*yanagi-bocho*). Para cortar huesos, como al sacar la cabeza de un pescado para filetearlo, lo mejor es un cuchillo ancho y pesado (*deba-bocho*). Por último, para cortar los vegetales se debe usar un cuchillo largo y de hoja ancha (*santoku-bocho*).

Mushi-Ki - Olla para cocinar al vapor

Esta olla está hecha enteramente de bambú. Tiene dos divisiones y una tapa, lo cual permite cocinar al vapor distintos alimentos al mismo tiempo. Se encaja sobre una olla (o sartén) común, puesta al fuego con agua hirviendo.

Hangiri - Fuente para enfriar el arroz

El *hangiri* original es una fuente ancha y baja, hecha de madera de ciprés. Su forma, y sobretodo el material del que está hecha, dan al arroz para *sushi* la textura y brillo ideales. En reemplazo del *hangiri* se puede usar cualquier fuente de madera, plástico u otro material que no conduzca el calor.

Makisu - Esterilla

Esta sencilla esterilla está hecha de delgadas varas de bambú, unidas con un cordón de algodón. Hay esterillas especiales para hacer rollos de *sushi*, pero basta con usar una esterilla común, tipo individual, que se encuentran en el mercado fácilmente. Debe tener un tamaño mínimo de 20 x 20 cm y usarse bien seca para hacer los rollos.

To-Ishi - Piedra para afilar cuchillos

En la cocina japonesa es esencial que los cuchillos se mantengan muy afilados, utilizando para ello una piedra especial, ya que, a diferencia de otros utensilios y cuando se usa adecuadamente, la piedra no daña la hoja del cuchillo y puede rebajarla además de afilarla. Se debe guardar sumergida en agua para que conserve su textura.

Hone-Nuki - Pinzas para espinas de pescado

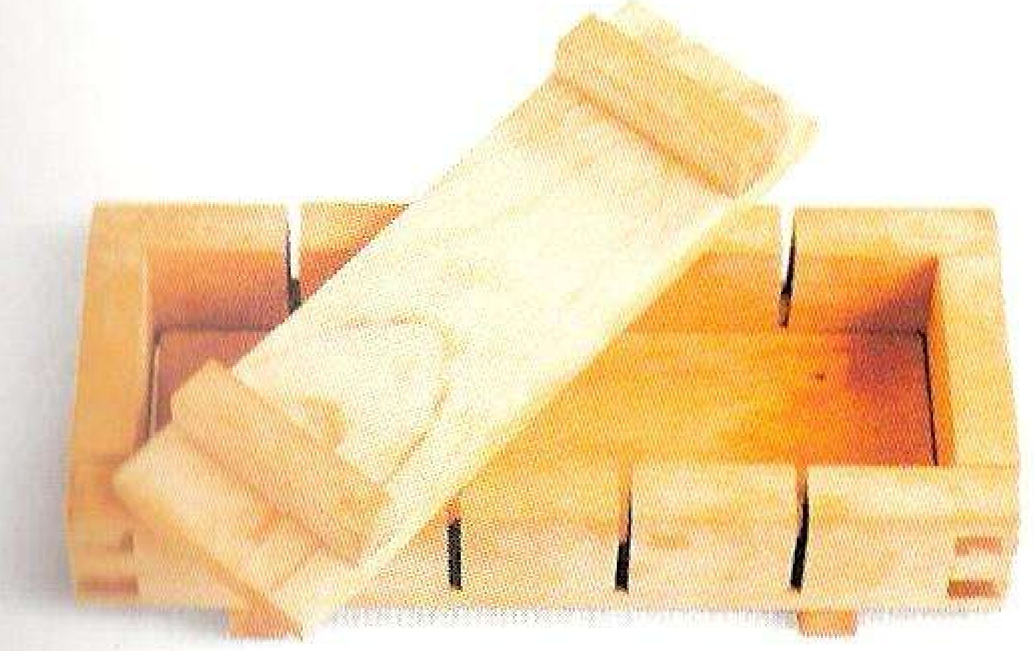
Deben ser gruesas, pesadas y con las puntas rectas, ya que estas características son las que permiten sacar las espinas de los filetes con facilidad. Se encuentran en lugares especializados y en los que venden accesorios para comida asiática.

Saibashi, Hashi - Palillos

Existen palillos para cocinar (*saibashi*) y otros para comer (*hashi*). Ambos están hechos de madera (o imitaciones), pero los de cocinar son 2 ó 3 veces más largos. Una vez que se domina la técnica son muy prácticos, pues permiten manipular o comer alimentos con una sola mano.

Shamoji - Espátula para arroz

Debe ser de madera y redondeada tanto en su forma como en sus puntas. Antes de usarla para revolver el arroz para *sushi* debe mojarse con agua para que éste no se adhiera a ella.



Hako - Molde para oshi-zushi

Esta caja es un molde dentro del cual se ponen las capas de pescado y arroz que luego serán "prensadas" (*oshi* = prensar, apretar) con la tapa de la caja. En reemplazo de este utensilio se puede usar cualquier caja o molde de un alto adecuado (hasta 4 cm), previamente forrado en film plástico.

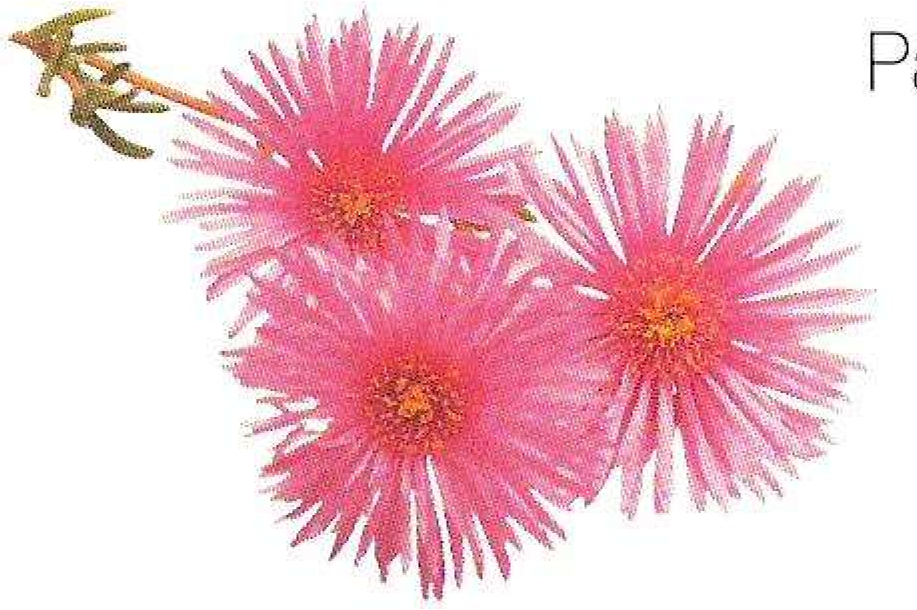
Kako-Pan - Sartén rectangular

Este sartén se usa tradicionalmente para hacer el panqueque de huevo japonés (*tamago*) delgado (*usuyaki-tamago*) o grueso (*dashi-tamago*). Hay de distintos tamaños y materiales, pero mantienen 3 cm de profundidad en todas sus versiones. En reemplazo se puede utilizar un sartén tradicional redondo y luego simplemente cortar los bordes del panqueque para obtener un rectángulo.

PRESENTACIÓN

El estilo informal y familiar de servir hoy en Japón reúne a todos los comensales en una misma mesa (tradicionalmente se usaban mesas individuales), en la que se dispone el arroz a la izquierda y la sopa a la derecha de cada persona. Aunque ésta sea la unidad básica del menú japonés, generalmente se acompaña de otros platos servidos de manera simultánea, alineándose detrás de los primeros.

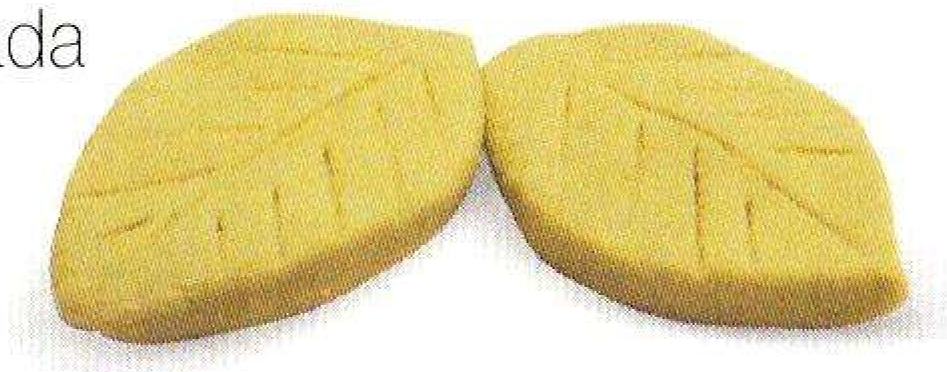
Esta simultaneidad en la presentación de los alimentos hace imposible clasificarlos de acuerdo a su orden de aparición en la comida, y por lo tanto se dividen según su modo de preparación: *shirumono* (sopas), *namomono* (platos crudos), *yakimono* (a la parrilla), *mushimono* (hervidos al vapor), *nimono* (cocidos) o *agemono* (rebozados y fritos) y las preparaciones hechas con arroz como el *sushi*.



Para fines prácticos, sin embargo, se pueden distinguir tres etapas distintas: el comienzo, el medio y el final. En el comienzo suelen degustarse los pescados crudos y sopas ligeras; en la etapa siguiente, se prueban los platos más contundentes (mariscos, carnes, aves y verduras), los que se preparan usando una gran variedad de técnicas de cocción. El menú termina con arroz y sopa de *miso*, junto con té verde y un poco de fruta. Durante las comidas no se consume agua ni té, sólo cerveza, *saké* (vino de arroz), *shochu* (licor destilado similar al agua ardiente) y, hoy en día, vino.

Aunque existen varias reglas en la presentación de la cocina japonesa, hay que aclarar que la mayoría de los chefs consultados no son conscientes de ellas y crean sus platos según lo que han aprendido de sus maestros, más la inspiración que permiten los recursos disponibles. Sin embargo, las normas parecen tener sentido desde una mirada cultural distinta que no ha asimilado este conocimiento de manera ancestral.

Podemos decir que, como regla general, los alimentos redondos van en platos cuadrados o rectangulares y viceversa. Dado que la frugalidad es bien mirada en la cultura japonesa, la forma y decorado de sus recipientes muchas veces juega con las características de los alimentos y por eso jamás deben atiborrarse con comida. Cuando se ponen varios elementos en una misma fuente, su número suele ser impar y su disposición diagonal, evitando la simetría en la presentación y en el colorido. Mientras más contrastes existan, más estimulante resultará el plato.



Shirataki

La vajilla debe ser tan variada como los modos de cocción y los ingredientes usados. Los materiales preferidos para estos recipientes son la laca, la cerámica, el vidrio y el bambú. El metal es un elemento ausente en la mesa japonesa.

Otro rasgo propio de la presentación en la cocina japonesa es la incorporación de pequeños detalles de la naturaleza: hojas de bambú, flores o ramitas suelen formar parte de la presentación junto con guarniciones como jengibre, rábanos, hojas de albahaca y algas, las que aportan colorido y belleza a los platos.

APORTES NUTRITIVOS

Si analizamos el menú japonés con respecto a la pirámide de alimentos, desarrollada por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, advertimos que se trata de una cocina saludable y muy completa. Su menú se caracteriza por incorporar pocas grasas y por una cocción muy moderada de los vegetales, lo que conserva bien sus proteínas y demás cualidades nutritivas, realzando la forma, color y sabor de cada uno de los ingredientes.

El arroz, que junto con las legumbres, el pan, las masas y los cereales, está en la base de la pirámide alimentaria, es un elemento infaltable en la dieta japonesa y constituye una buena fuente de energía como carbohidrato. El arroz japonés además está libre de gluten, por lo que puede ser comido por aquellas personas intolerantes al trigo. El aporte de la comida japonesa a este grupo de alimentos se complementa con el uso de ciertos fideos como el *udon* (de harina de trigo y sin huevo), *soba* (de trigo y sin gluten), etc., y por la incorporación de semillas de sésamo o legumbres.

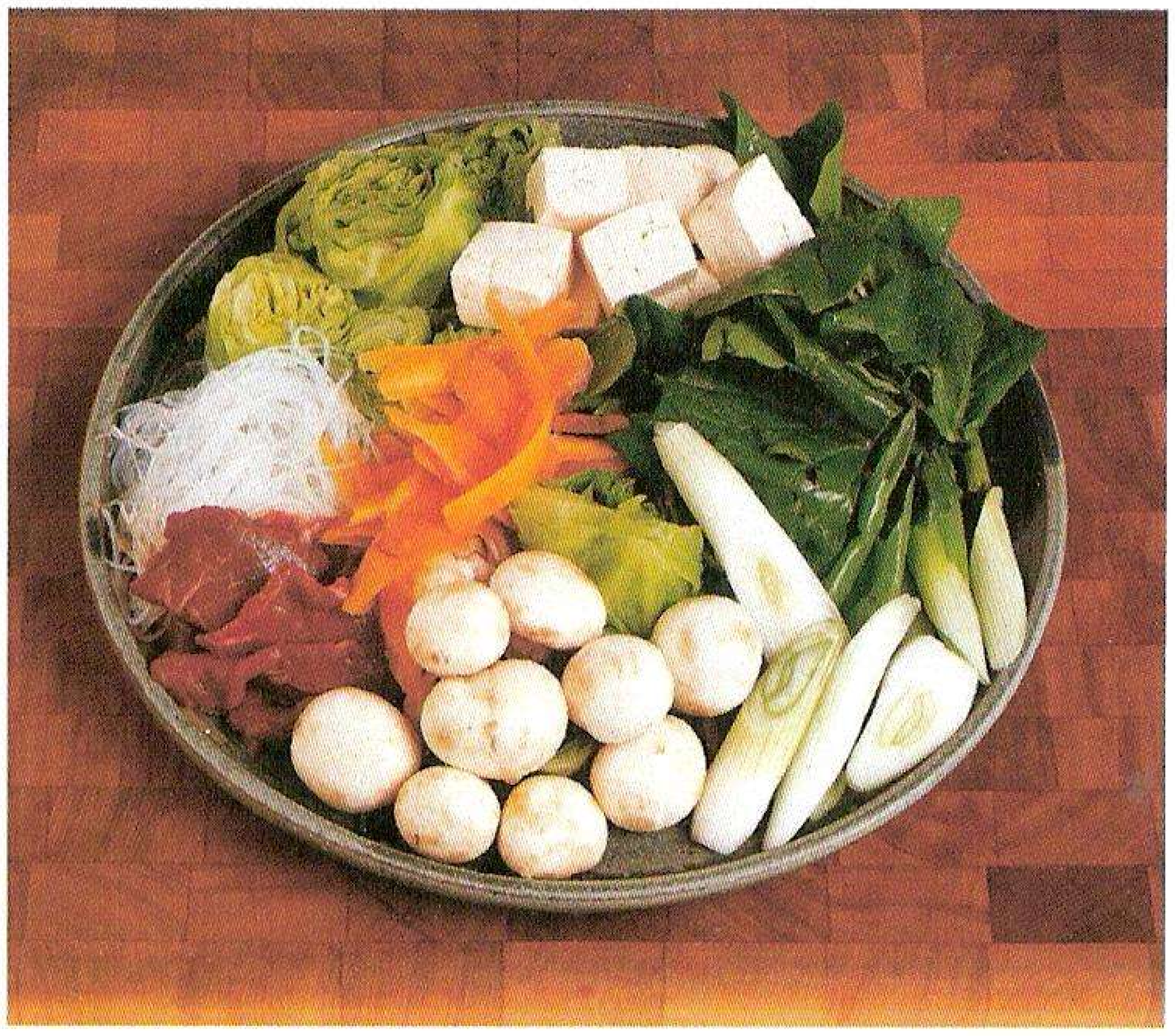
Las verduras, segunda categoría de la pirámide, son otro elemento vital en el menú japonés; además de constituir una excelente fuente de vitaminas, minerales y fibra, se ha demostrado que la incidencia del cáncer y otras enfermedades disminuye en poblaciones que consumen una cantidad adecuada de frutas y verduras. Las distintas algas utilizadas en esta cocina también son una gran fuente de vitaminas y minerales, en especial de yodo, y ayudan a prevenir la acumulación de colesterol en la sangre.

Los pescados y mariscos, que se encuentran en abundancia en los platos japoneses, proporcionan, incluso en pequeñas porciones, entre un tercio y la mitad de las proteínas que una persona requiere al día, y forman parte de la tercera categoría de alimentos propuesta en la pirámide. La mayoría de los mariscos y pescados contienen vitamina B12, la cual es muy importante para prevenir la anemia perniciosa, enfermedad común entre las personas vegetarianas. Por otra parte, ayudan al organismo en la producción de yodo, elemento esencial para el correcto funcionamiento de la glándula tiroides. Los pescados aceitosos como el salmón son a su vez ricos en ácidos Omega 3 los que controlan la grasa y favorecen la prevención de problemas cardíacos.

Además del pescado, la comida japonesa incorpora otro tipo de carnes en algunas preparaciones como el *sukiyaki* (guiso "al gusto"), *kushikatsu* (brochetas de cerdo) o el *yakitori* (brochetas de pollo). El huevo, otro componente de este grupo de alimentos, también está presente en la cocina japonesa, por ejemplo a través del *tamago* (panqueque de huevo) o en el *inari-zushi* (preparaciones de *sushi* con panqueque de huevo frito).

La escasez de grasas, aceites y dulces de la comida japonesa coincide con la recomendación de consumirlos con moderación que hace la pirámide de los alimentos. El hecho de que la mayoría de las preparaciones japonesas se hagan con alimentos crudos, cocidos al vapor o en sopas, reduce enormemente la cantidad de frituras y grasas que se emplea con respecto a la cocina occidental. Los *tempura* (alimentos rebozados en un batido suave y fritos en un aceite muy liviano) y las *gyozas* (empanaditas) son una sabrosa excepción.

Los elementos que acompañan los platos japoneses tienen propiedades muy especiales, a pesar de no formar parte de una categoría de alimentos. Por ejemplo, el vinagre, el *gari* (picles de jengibre) o el *wasabi* (raíz picante japonesa), tienen propiedades antibacteriales. El vinagre también ayuda a la digestión y en muchas culturas se lo ha usado como tónico, ya que previene la fatiga y disminuye el riesgo de presión alta. El *wasabi* es rico en vitamina C y el jengibre fortalece las defensas del organismo y alivia dolores estomacales.


Ingredientes para Sukiyaki

Existen algunas reservas que deben tenerse en cuenta para gozar de todos los beneficios que la comida japonesa aporta a nuestra salud: ciertos mariscos, como los camarones, no son aconsejables para personas con problemas de colesterol y en general deben ingerirse en cantidades moderadas. Lo mismo ocurre con la salsa de soya, que por su alto contenido de sodio debe consumirse con cuidado para evitar problemas de hipertensión, o recurrir a la versión *light* que ya ofrecen las marcas más conocidas.

ÍNDICE DE RECETAS

SUSHI (COMIDAS PREPARADAS CON ARROZ PARA SUSHI)

LO ESENCIAL

Shari (arroz para *sushi*) 20

Gari y Wasabi ("un toque de sabor") 22

MAKI (ROLLOS)

Cómo usar el cuchillo y la esterilla 24

Hosomaki (rollo básico envuelto en alga) 26

Uramaki (rollo con arroz por fuera) 28

Uramaki especial (envuelto en palta o pescado) 30

Teriyakimaki (*uramaki* con pollo en salsa *teriyaki*) 32

Narutomaki (rollo envuelto en pepino) 34

Futomaki (rollo tradicional con 5 a 7 rellenos) 36

Temaki (cono) 38

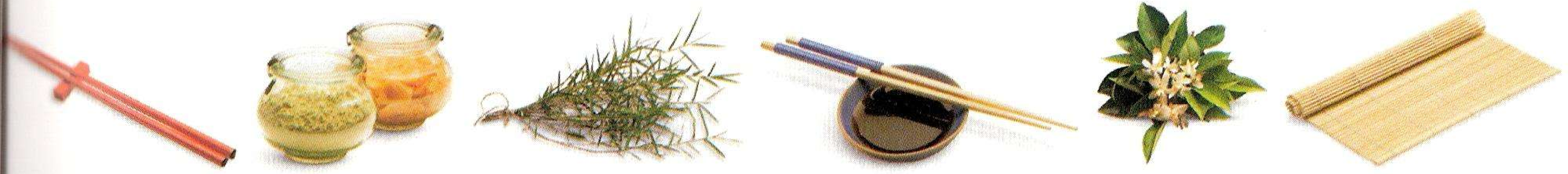
NIGIRI ("DEDOS DE ARROZ")

Nigiri gyokairui (de pescados y mariscos) 40

Gunkan (con forma de acorazado) 42

Nigiri yasai (vegetarianos) 44

OSHI-ZUSHI (EN MOLDE) 46



TAMAGO (PANQUEQUE DE HUEVO) 48

Tamago-zushi (con panqueque de huevo) 50

Inari-zushi (con panqueque de huevo frito) 52

CHIRASHI ZUSHI (AL PLATO) 54

PLATOS CALIENTES

Miso shiru (sopa de pasta de porotos de soya) 56

Suimono (sopa con ingredientes de la estación) 58

Chawan mushi (plato al vapor) 60

Sukiyaki (guiso "al gusto") 62

Tempura (fritos de verduras y mariscos o pescados blancos) 64

Oyako-don (arroz blanco con tortilla de pollo y verduras) 66

Gyoza (empanaditas) 68

Kushikatsu (brochetas de cerdo fritas) 70

Yakitori (brochetas de pollo cocidas) 72

PESCADOS

Cómo elegir y filetear pescados frescos 74

Sashimi (pescados crudos y mariscos) 76

ENSALADAS

Shirataki (tallarines de arroz) 78

Hoorensoo to Ingen (espinacas y porotos verdes) 80

Chile-Hokki to Wakame (machas y algas secas) 82

SHARI

Ingredientes

1 kg de arroz grano corto (o arroz japonés para *sushi*)

Para el aderezo:

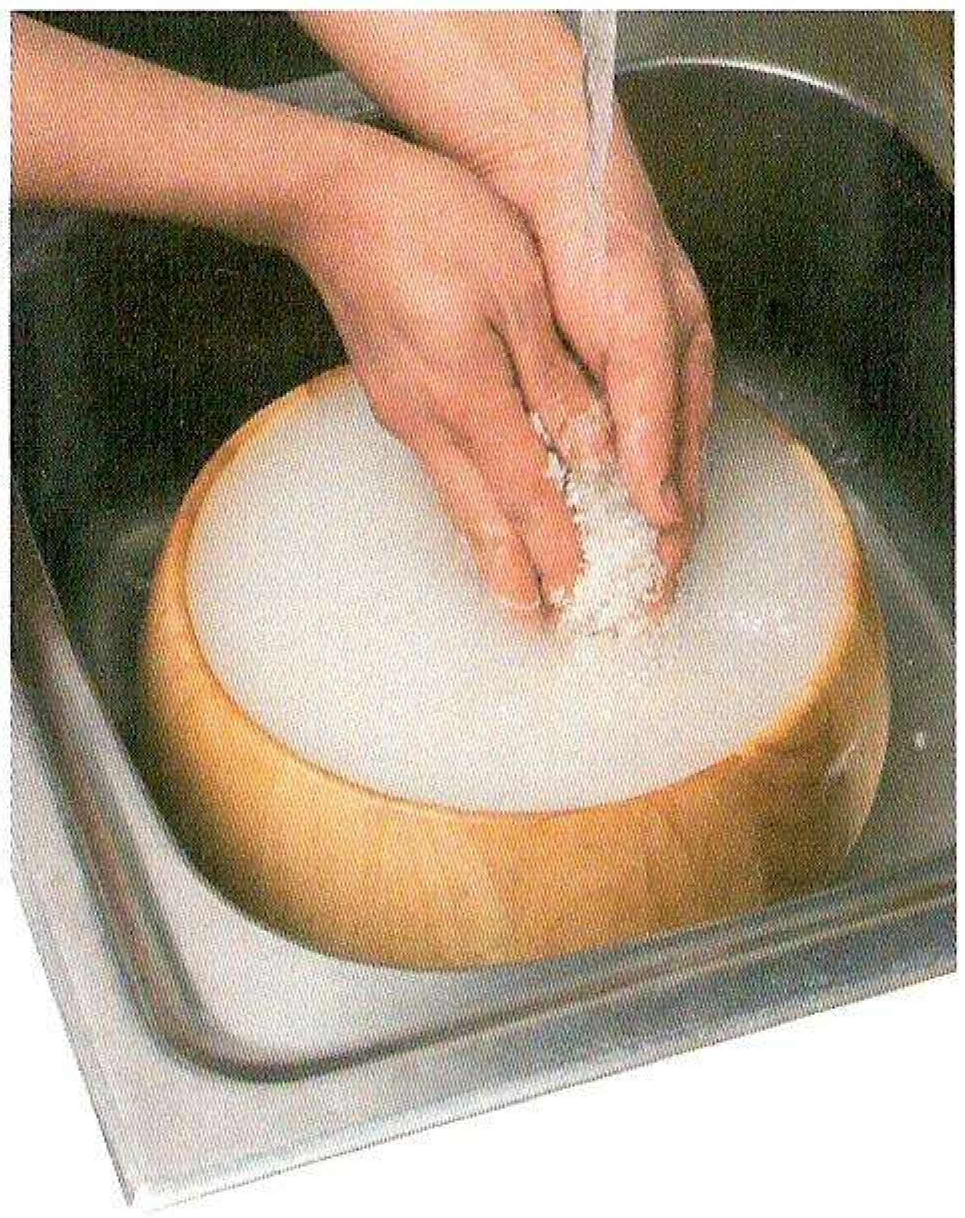
1 taza de vinagre blanco de vino
1/2 taza de azúcar
1 cucharada de sal
1 trozo de *konbu* (alga seca)

Utensilios

olla para cocer el arroz
hangiri (fuente de madera para enfriar el arroz)
shamoji (espátula de madera para revolver el arroz)

Para 4 personas

Procedimiento



1. Al usar arroz común de grano corto se debe lavar en abundante agua, frotándolo suavemente para sacarle el almidón. Llenar la fuente de agua y lavar unas cinco veces.

2. Cuando el agua ya sale limpia escurrir bien el arroz y llevarlo a la olla. Agregar agua limpia hasta que llegue a 2,5 cm sobre el nivel de arroz. Cocer a fuego fuerte, tapado, hasta que hierva el agua (10 minutos aprox.). Bajar el fuego a medio y cocinar 6 a 7 minutos más. Terminado este tiempo, subir la llama a fuego fuerte por 10 segundos y apagar. Dejar reposar tapado durante 15 minutos (no debe destaparse la olla durante todo el proceso).

3. Preparar el aderezo mezclando el vinagre blanco de vino, el azúcar y la sal, revolviendo hasta que se disuelva el azúcar. Agregar un trozo de konbu y reservar. Es mejor si se prepara el aderezo hasta 3 días antes y se deja reposar, ya que así se impregnarán mejor los sabores.

4. Poner el arroz ya reposado en la fuente de madera para enfriar el arroz (en reemplazo de la fuente japonesa —*hangiri*— se puede usar cualquier fuente de madera o plástico, lo importante es que el material no conduzca el calor).

5. Verter sobre el arroz 2/3 del aderezo muy lentamente. Al mismo tiempo revolver suavemente con la espátula de madera para arroz, mediante movimientos horizontales que lo vayan dando vuelta. Se debe repetir este movimiento rápidamente para separar los granos y mezclarlos con el aderezo hasta que éste se acabe.

6. Después de revolver bien el arroz, para que todo quede impregnado de aderezo, taparlo con un paño húmedo. Dejar reposar hasta que esté tibio al tacto, dándolo vuelta cada 10 minutos. Sólo entonces se puede comenzar a usar (para acelerar el proceso se puede enfriar el arroz usando un abanico o un ventilador, sin olvidar revolverlo).

GARI Y WASABI

GARI DE JENGIBRE

Ingredientes
200 g de jengibre
2 cucharaditas de sal
2 tazas de vinagre blanco de vino
1 taza de azúcar
colorante rojo

Utensilios
cuchillo afilado

Para 4 personas

Procedimiento

1. Pelar el jengibre y cortar en rebanadas muy finas. Remojar en agua durante 30 minutos para quitarle el sabor amargo.
2. Colar y cocer en un litro de agua hirviendo durante 15 minutos o hasta que esté blando.
3. Estilar y extender sobre un paño o papel absorvente, y espolvorearlo con la sal. Dejar en reposo durante unos 15 minutos.
4. Mezclar el vinagre y el azúcar y agregar el jengibre (cocido y reposado con sal) a esta mezcla. Agregar el colorante según la intensidad de color que se quiera obtener, mientras más colorante más rojo queda el *gari*.
5. Dejar macerando durante al menos 3 días antes de usarlo.
6. En general, el jengibre que se encuentra en el mercado nacional es muy seco y por esto al prepararlo como *gari* no se logra un resultado óptimo. Se recomienda usar jengibre japonés o comprar el *gari* listo en tiendas especializadas. Al prepararlo dura entre 2 semanas y un mes y no necesita estar refrigerado, sólo guardado en un lugar fresco y en un recipiente con tapa.

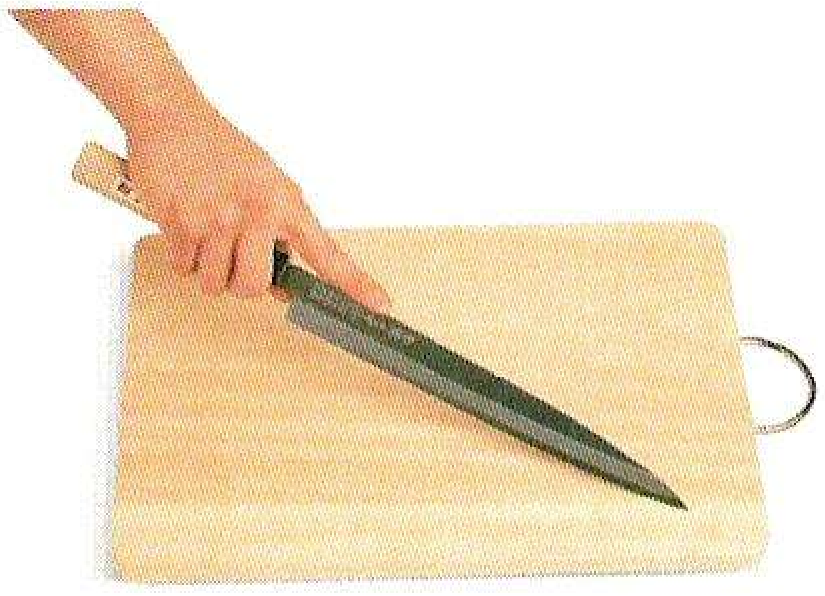
WASABI
Se encuentra en dos formas en el mercado:

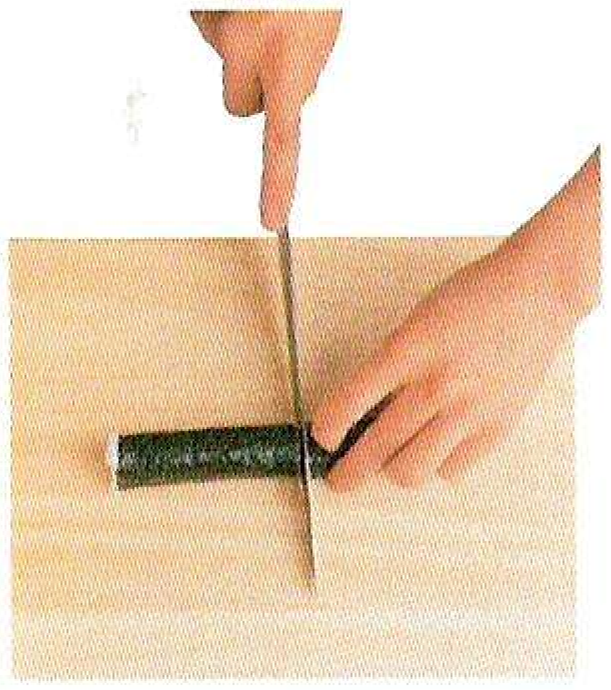
- En tubos de pasta preparada, lista para servir.
- En polvo, en cuyo caso se debe mezclar con agua, agregada en pequeñas cantidades hasta obtener una pasta espesa y moldeable.

CÓMO USAR

CUCHILLO

Cualquiera sea el tipo de cuchillo las recomendaciones para su uso y mantención son prácticamente las mismas:





1. La manera correcta de usar el cuchillo es tomarlo firmemente por el mango y afirmarlo por encima de la hoja con el dedo índice. Esto da mayor precisión en el manejo de la hoja al momento de cortar.
2. Es muy importante mantener afilados los cuchillos, para lo cual se usa una piedra especial. Sobre ella se debe pasar la hoja de abajo hacia arriba, afirmándola con los dedos para hacer presión. Pasar por el lado más oscuro de la piedra para rebajar el canto, luego por el más claro para afilar.
3. Al cortar rollos, trozos de pescado o cualquier alimento, se debe usar el filo del cuchillo sin ejercer la fuerza o presión que generalmente se pone sobre el cuchillo y/o los alimentos. Esto es porque al cortar con fuerza lo más probable es que el alimento se rompa.
4. Al cortar los rollos (y en general) se debe limpiar la hoja del cuchillo después de cada corte con un paño húmedo. Esto es importante porque la comida que se adhiere a la hoja le resta precisión al siguiente corte. Un rollo se corta por la mitad y luego cada mitad en tres o cuatro, según el número de unidades de la receta.

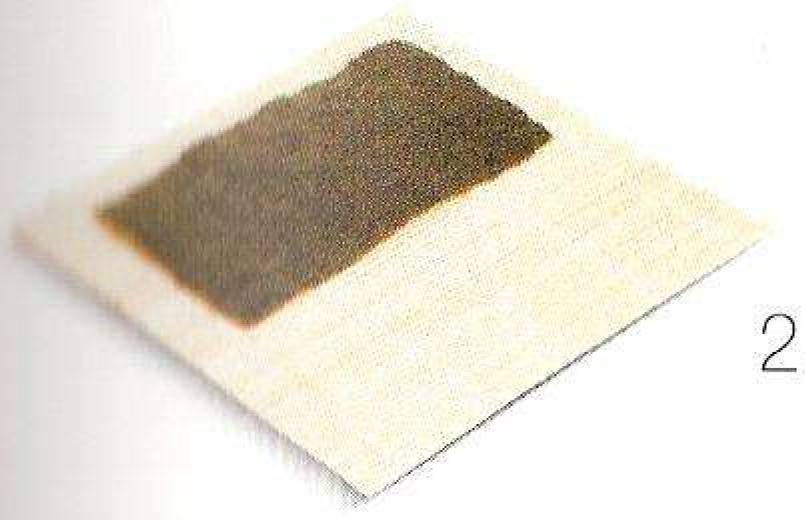
ESTERILLA

1. En occidente se usa la esterilla forrada en film plástico, para evitar que el arroz se pegue a ella al preparar los rollos que lo llevan por fuera.

2. Es importante que la esterilla esté bien seca. El film plástico debe ser firme y cubrirla completamente.

TÉCNICA GENERAL

①

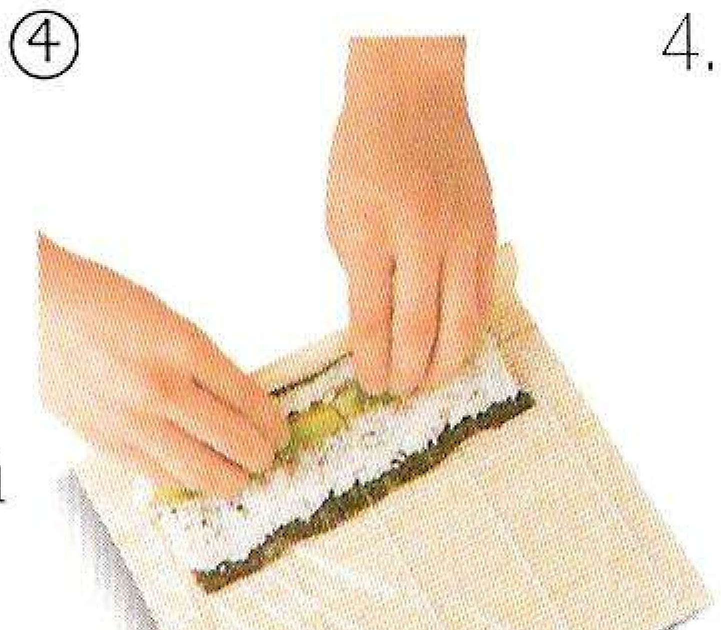


②

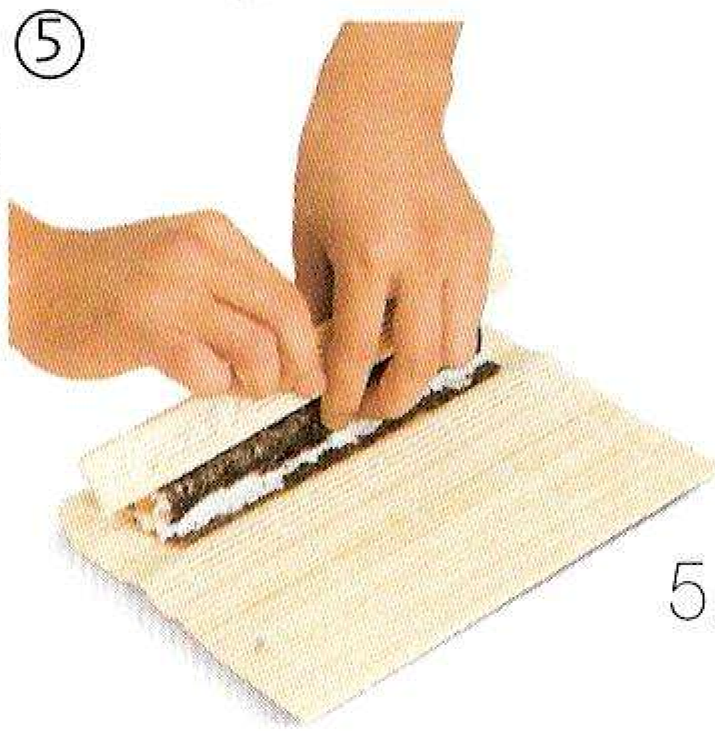
③

1. Ubicar la esterilla sobre una superficie seca y cerca del propio cuerpo. Si se indica cortar la hoja de alga poner el borde más liso hacia arriba sobre la esterilla.
2. Si el rollo lleva arroz se deben humedecer las manos en agua para ponerlo sobre la hoja de alga. Así se evitará que el arroz se adhiera a ellas. Luego tomar arroz con una mano, ponerlo sobre la hoja de alga y distribuirlo en forma pareja; de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha. En general se deja un margen libre de arroz en la hoja de alga para que se pegue un extremo con otro al enrollar.
3. Antes de rellenar se debe poner una línea de *wasabi* o sésamo a lo largo del arroz (*wasabi* cuando el relleno que irá encima es pescado y sésamo cuando son verduras). Poner el relleno correspondiente en tiras largas arriba de la línea de *wasabi* o sésamo.

④



⑤



⑥

⑦

4. Para comenzar a enrollar, se debe levantar la esterilla con los pulgares desde el extremo inferior y, al mismo tiempo, afirmar el relleno con los demás dedos por dentro de la esterilla. Dar una primera vuelta a la esterilla, sacando los dedos que afirman los ingredientes de relleno y presionando por fuera, a lo largo del rollo, para que empiece a tomar forma.
5. Levantar el pedazo de esterilla que ha quedado libre al centro. Se verá el rollo a medio terminar. Dar una segunda vuelta a la esterilla, asegurándose que la parte superior del rollo se una a la inferior.
6. Dar forma al rollo presionándolo con la esterilla a lo largo. Debe quedar recto abajo y por los lados, y levemente curvado por arriba.
7. Use la misma técnica para envolver el rollo con otros ingredientes como pepino o panqueque de huevo.

HOSOMAKI

Ingredientes

Rellenos:
- 400 g de salmón fresco
- 1/2 palta pelada
- 1/2 espinaca cocida
- 4 unidades de *kanikama* (sucedáneo de centolla)
- 2 cucharadas de sésamo blanco
- 2 cucharadas de *masago* (huevos de pescado)

3 *nori* (hojas de alga)
4 tazas de *shari* (arroz para *sushi*, p.20)

salsa de soya, *wasabi* y *gari* para acompañar

Utensilios

cuchillo afilado
makisu (esterilla) envuelta en film plástico

Para 4 personas

Procedimiento

1. Cortar el salmón y la palta en tiras largas. Hacer los cortes según la técnica para cortar explicada en p.24 y reservar. Cocer la espinaca durante 3 minutos (idealmente al vapor) y estilar. Cortar en tiras largas y reservar. Cortar los bastones de sucedáneo de centolla a lo largo en dos y reservar.
2. Cortar las hojas de alga por la mitad y colocar una de las mitades sobre la esterilla. La hoja de alga tiene dos lados, uno liso y otro acanalado. En cualquier rollo se debe poner el lado acanalado hacia arriba en la esterilla ya que al enrollarlo quedará el lado liso por fuera, haciendo más estético el rollo terminado.
3. Seguir los pasos 1y 2 explicados en p.25, dejando 2 cm libres de arroz en el margen superior de la hoja de alga.
4. Hacer dos rollos de cada tipo: rellenos con salmón y *wasabi*, con espinaca cocida y sésamo blanco, y otros con sucedáneo de centolla, palta y huevos de pescado. Armar y enrollar según los pasos 3, 4, 5 y 6 explicados en p.25.
6. Cortar los rollos terminados en 6 unidades según la técnica explicada en p.24 y servir 2 unidades de cada rollo por persona. Acompañar de salsa de soya, *wasabi* y *gari*.

URAMAKI

rollo con arroz por fuera

Ingredientes

Rellenos:

2 unidades de *kanikama*
(sucedáneo de centolla)
400 g de salmón fresco
1/2 palta pelada
1 pepino pelado
100 g de queso crema

2 *nori* (hojas de alga)
4 tazas de *shari* (arroz para *sushi*, p.20)
1/2 taza de sésamo blanco y negro
1/2 taza de *masago* (huevos de pescado)

salsa de soya, *wasabi* y *gari*
para acompañar.

Utensilios

cuchillo afilado
makisu (esterilla) envuelta en film plástico

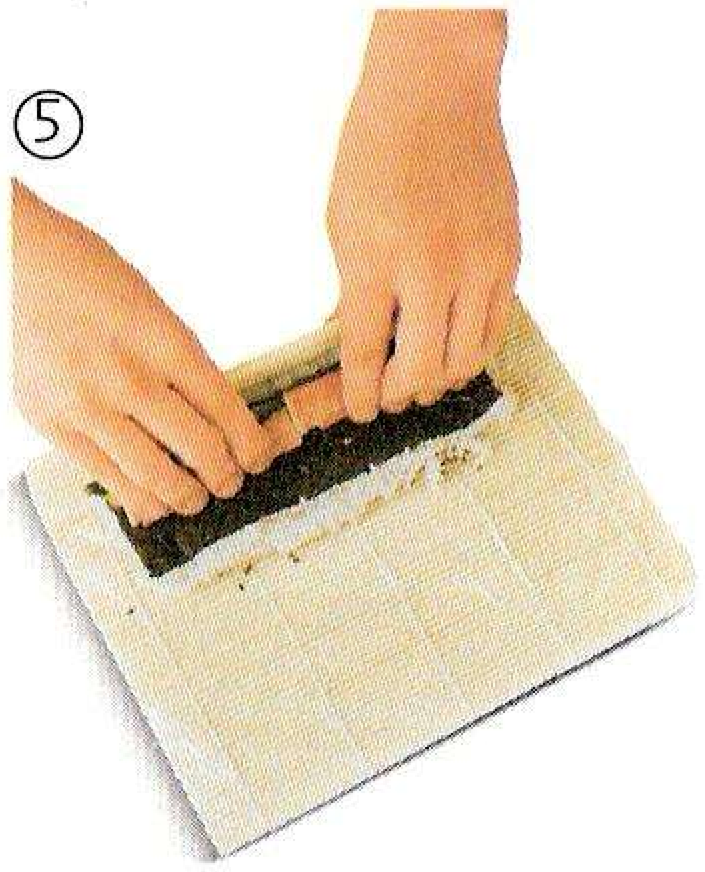
Para 4 personas

Procedimiento

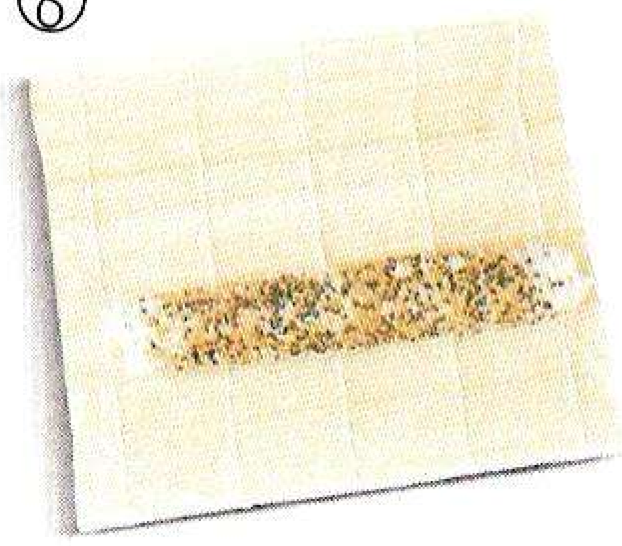
1. Cortar los bastones de sucedáneo de centolla en dos y reservar. Cortar el salmón, la palta y el pepino en tiras largas, según la técnica para cortar explicada en p.24 y reservar.

④

⑤



⑥



2. Cortar las hojas de alga por la mitad y colocar una de las mitades sobre la esterilla.
3. Seguir los pasos 1 y 2 explicados en p.25, dejando 2 cm libres de arroz en el margen superior de la hoja de alga.
4. Espolvorear sobre el arroz de un rollo sésamo blanco y negro, sobre el arroz de otro rollo sésamo blanco, y sobre un tercero huevos de pescado.
5. Dar vuelta las hojas de alga, de manera que el arroz quede hacia abajo sobre la esterilla. Hacer el rollo cubierto de sésamo blanco y negro relleno con sucedáneo de centolla, palta y queso crema. El rollo cubierto con sésamo blanco relleno con sucedáneo de centolla, palta, huevos de pescado y pepino. Por último rellenar el rollo cubierto de huevos de pescado con salmón, palta y queso crema. Armar y enrollar según los pasos 3, 4, 5 y 6 explicados en p.25.
6. Cortar los rollos terminados en 8 unidades según la técnica explicada en p.24. Servir 2 unidades de cada rollo por persona, y acompañar de salsa de soya, *wasabi* y *gari*.

URAMAKI ESPECIAL

envuelto en palta o pescado

INGREDIENTES

Rellenos:

- 100 g de gambas
- 2 camarones ecuatorianos
- 2 paltas peladas
- 1 pepino pelado
- 1 unidad de *kanikama* (sucedáneo de centolla)
- 2 cucharadas de *masago* (huevos de pescado)

400 g de salmón fresco
400 g de reineta fresca
400 g de corvina fresca
2 *nori* (hojas de alga)
3 tazas de *shari* (arroz para *sushi*, p.20)
salsa de soya, *wasabi* y *gari* para acompañar

UTENSILIOS

cuchillo afilado
makisu (esterilla) envuelta en film plástico

Para 4 personas

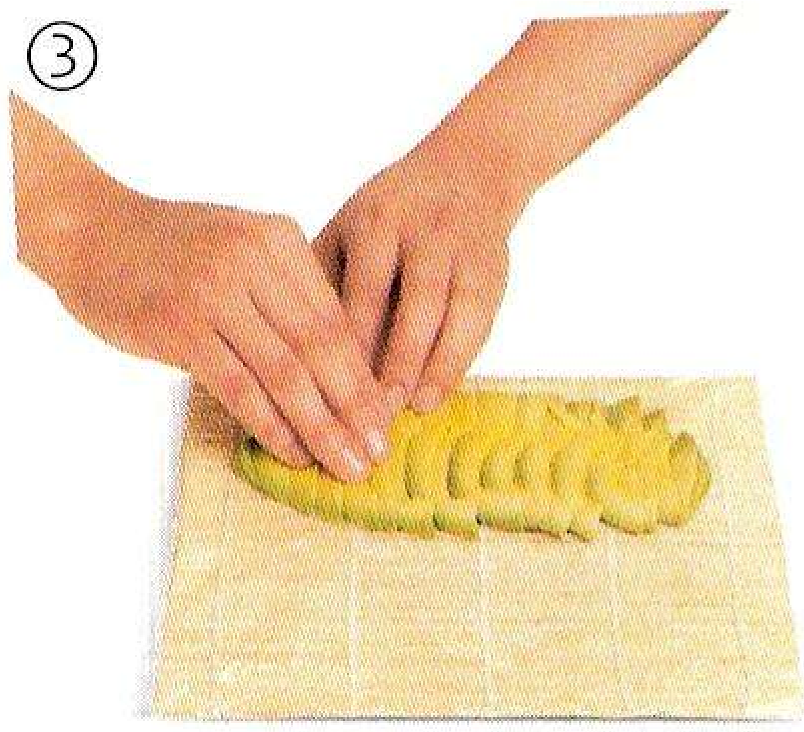
PROCEDIMIENTO

1. Cocer las gambas en agua hirviendo por 1 minuto, estilar y reservar. Hacer los camarones ecuatorianos como el camarón tempura (p.64) y reservar. Cortar una palta, el pepino y el sucedáneo de centolla en tiras largas y reservar.

2. Cortar las hojas de alga por la mitad y reservar.

②

③



3. Cortar media palta en lonjas muy finas y poner sobre la esterilla. Hacer lo mismo con los pescados, cortando cada filete según el corte de la foto 2 explicado para *sashimi* en p.76.

4. Distribuir la palta y los pescados cortados para hacer un rollo de cada uno. En el caso del rollo "arcoiris", alternar un pedazo de cada pescado con uno de palta).

5. Poner 1/2 hoja de alga sobre una tabla y seguir los pasos 1 y 2 explicados en p.25, dejando 2 cm libres de arroz en el margen inferior de la hoja de alga.

6. Dar vuelta la hoja de alga y poner sobre la palta (o pescados), con el arroz hacia abajo en la esterilla. Hacer un rollo envuelto en palta con los camarones ecuatorianos, huevos de pescado y palta. Otro envuelto en salmón con gambas y palta y otro envuelto como arcoiris (palta, salmón, reineta y corvina) con sucedáneo de centolla, palta y huevos de pescado. Armar y enrollar según los pasos 3,4, 5 y 6 explicados en p.25.

7. Cortar los rollos terminados en 8 unidades según la técnica explicada en p.24 y servir 2 unidades de cada rollo por persona. Acompañar de salsa de soya, *wasabi* y *gari*.

TERIYAKI MAKI

uramaki con pollo en salsa teriyaki

Ingredientes

300 g de pollo deshuesado (1 pechuga gruesa)

Salsa *Teriyaki*:
- 4 cucharadas de soya
- 2 cucharadas de *mirin* (vino dulce de arroz para cocinar)
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de agua
- una pizca de jengibre rayado

1/2 palta pelada
2 *nori* (hojas de alga)
4 tazas de *shari* (arroz para *sushi*, p.20)

1/2 taza de sésamo blanco
salsa de soya, *wasabi* y *gari* para acompañar

Utensilios

cuchillo afilado
makisu (esterilla) envuelta en film plástico

Para 4 personas

Procedimiento

1. Cortar el pollo en filetes lo más largos y delgados posibles.
2. Mezclar los ingredientes de la salsa y poner la mitad a fuego fuerte en un sartén. Agregar el pollo y cocinar hasta que éste quede bien dorado y cocido. Cortar el pollo listo y la palta en tiras largas. Reservar.
3. Cortar las hojas de alga por la mitad y colocar una de las mitades sobre la esterilla.
4. Seguir los pasos 1 y 2 explicados en p.25, dejando 2 cm libres de arroz en el margen inferior de la hoja de alga.
5. Espolvorear sobre el arroz sésamo blanco.
6. Dar vuelta las hojas de alga, de manera que el arroz quede hacia abajo sobre la esterilla. Rellenar con la palta y el pollo ya cocinado.
7. Armar y enrollar según los pasos 3, 4, 5 y 6 explicados en p.25.
8. Cortar los rollos terminados en 8 unidades según la técnica explicada en p.24 y servir un rollo por persona. Acompañar del resto de salsa *teriyaki*, *wasabi* y *gari*.

NARUTOMAKI

rollo envuelto en pepino

Ingredientes

Rellenos:

- 4 espárragos
- 1/2 palta pelada
- 4 unidades de *kanikama* (sucedáneo de centolla)
- 400 g de salmón

2 pepinos enteros
2 *nori* (hojas de alga)
salsa de soya, *wasabi* y *gari* para acompañar

Utensilios

cuchillo afilado
makisu (esterilla) envuelta en film plástico

Para 4 personas

Procedimiento

1. Cocer los espárragos (idealmente al vapor) durante 5 minutos (aprox.). Estilarlos, cortarles lo que haya quedado duro y reservar. Cortar la palta en lonjas finas (como para *uramaki* especial, p.30) y reservar. Cortar los bastones de sucedáneo de centolla en dos y reservar. Efectuar todos los cortes según la técnica para cortar explicada en p.24.
2. Cortar el filete de salmón según el corte de la foto 2 explicado para *sashimi* en p.76.

③

3. Cortar primero las puntas de los pepinos y luego cortarlos en una sola lonja muy fina hasta llegar a las pepas. Cortar cada lonja por la mitad para hacer un rollo por persona y reservar un trozo para hacer julianas para rellenar.

④

4. Cortar las hojas de alga por la mitad y colocar una de las mitades sobre la lonja de pepino.

⑤

5. Poner el salmón sobre la hoja de alga a lo largo de la lonja de pepino y rellenar al centro con los espárragos cocidos, la palta, el sucedáneo de centolla y el pepino en julianas.

⑥

6. Armar y enrollar con el mismo método explicado en p.25.
7. Cortar los rollos terminados en 5 unidades según la técnica explicada en p.24 y servir un rollo por persona. Acompañar de salsa de soya, *wasabi* y *gari*.

FUTOMAKI

rollo tradicional con 5 a 7 rellenos

Ingredientes

Rellenos:

- 2 paltas peladas
- 1 lata chica de palmitos
- 6 fondos de alcachofa
- 1 pepino pelado
- 400 g de salmón fresco
- 1/2 espinaca
- 3 unidades de *kanikama* (sucedáneo de centolla)
- 2 cucharadas de *masago* (huevos de pescado)
- 2 hojas grandes de lechuga

4 *nori* (hojas de alga)
8 tazas de *shari* (arroz para *sushi*, p.20)
salsa de soya, *wasabi* y *gari* para acompañar

Utensilios

cuchillo afilado
makisu (esterilla) envuelta en film plástico

Para 4 personas

Procedimiento

1. Cortar la palta, los palmitos, los fondos de alcachofa, el pepino y el salmón en tiras largas. Cocer la espinaca en agua hirviendo durante 3 minutos, estilar y cortar en tiras largas. Hacer todos los cortes según la técnica explicada en p.24 y reservar.
2. Al hacer el rollo poner la hoja de alga entera sobre la esterilla. Recordar que la hoja de alga tiene dos lados, uno liso y otro acanalado. Poner el lado acanalado hacia arriba en la esterilla, al enrollarlo quedará el lado liso por fuera, haciendo más estético el rollo terminado.
3. Seguir los pasos 1 y 2 explicados en p.25, dejando 2 cm libres de arroz en el margen superior de la hoja de alga.
4. Hacer dos rollos con sucedáneo de centolla, palta, palmitos, espinacas y huevos de pescado (7 ingredientes). Hacer otros dos con una hoja de lechuga entera cada uno, salmón, palta, huevos de pescado y pepino (5 ingredientes). Armar y enrollar según los pasos 3, 4, 5 y 6 explicados en p.25.
5. Cortar los rollos terminados en 8 unidades según la técnica explicada en p.24 y servir 4 unidades de cada rollo por persona. Acompañar de salsa de soya, *wasabi* y *gari*.

TEMAKI

Ingredientes

Rellenos:

4 unidades de *kanikama* (sucedáneo de centolla)
1 palta pelada
1 pepino pelado
2 cucharadas de *masago* (huevos de pescado)

2 *nori* (hojas de alga)
4 tazas de *shari* (arroz para *sushi*, p.20)
salsa de soya, *wasabi* y *gari* para acompañar

Utensilios

cuchillo afilado

Para 4 personas

Procedimiento

1. Cortar los bastones de sucedáneo de centolla en dos y reservar. Cortar la palta y el pepino en tiras largas, según la técnica para cortar explicada en p.24 y reservar.
2. Cortar las hojas de alga por la mitad y colocar una de ellas sobre la mano izquierda (o derecha si es zurdo). Humedecer la mano libre en agua, para que el arroz no se pegue.

③

④

⑤

⑥

3. Luego tomar una cantidad de arroz que quepa en la mano libre y ponerla sobre la hoja de alga, distribuyendo el arroz en forma pareja sobre la mitad derecha de la hoja y rellenando sólo un triángulo en la parte superior de esta mitad (como muestra la foto).
4. Poner una línea de *wasabi* al centro del triángulo de arroz que se ha formado. Sobre la línea de *wasabi* poner los ingredientes de relleno, ubicándolos desde arriba hacia abajo. Los ingredientes deben tener cortes limpios para asegurar una buena presentación cuando el cono esté terminado.
5. Por último, enrollar desde el extremo con arroz hacia el opuesto, juntando la parte inferior de la hoja de alga y dejando la parte superior abierta, para formar un cono (como un barquillo).
6. Poner dos granos de arroz en la esquina de la hoja de alga que cierra el cono y aplastarlos contra ella, para asegurar que se cierre bien y no se desarme.
7. Servir 1 cono por persona, acompañado de salsa de soya, *wasabi y gari*.

NIGIRI GYOKAIRUI

"dedos de arroz" de pescados y mariscos

Ingredientes

2 tazas de *shari*
(arroz para *sushi*, p.20)
300 g de camarones
300 g de salmón fresco
300 g de reineta fresca
300 g de corvina fresca
300 g de anguila de mar preparada
300 g de pulpo fresco

1 *nori* (hoja de alga)
sésamo blanco para decorar
salsa de soya, *wasabi* y *gari*
para acompañar

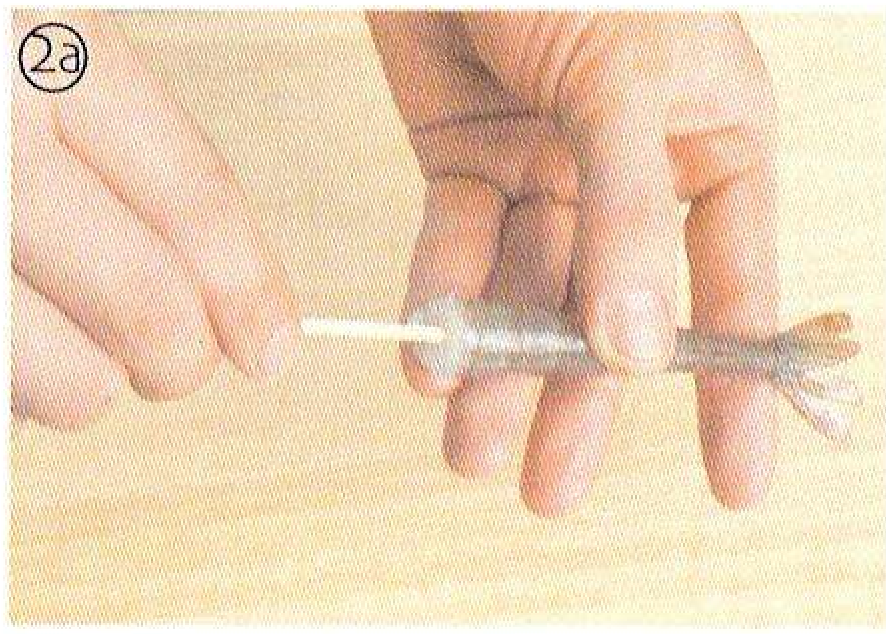
Utensilios

cuchillo afilado
brochetas
tijeras para cortar las hojas de alga

Para 4 personas

Procedimiento

1. Humedecer las manos en agua para que el arroz no se pegue y tomar una cantidad suficiente para formar un bollito de aproximadamente 2 dedos de largo por 2 de ancho y 1 de alto. Moldearlo en la palma de la mano con los dedos, sin apretarlo mucho, ya que al comer los "dedos de arroz" éstos deben disolverse fácilmente en la boca. Reservar.



2. Para hacer "dedos de arroz" de camarón:
   a. Insertar una brocheta a los camarones crudos por arriba, desde la cabeza hacia la cola. Cocerlos con la brocheta (en agua hirviendo un minuto), ya que así quedarán estirados y podrán ponerse sobre los "dedos de arroz". Retirar y pasar por agua fría. Estilar y pelar.
   b. Cortar en diagonal la punta superior de los camarones y a lo largo por el estómago. Abrir y limpiar bajo el chorro de agua fría. Reservar.
3. Cortar los pescados y el resto de los mariscos según el corte de la foto 2 explicado para *sashimi* en p.76. Cocer los mariscos según las características de cada uno, sólo el pulpo puede usarse crudo como los pescados.
4. Poner una pizca de wasabi entre el arroz y el pescado o marisco, para dar sabor y ayudar a que éstos queden firmes sobre los "dedos de arroz". En algunos casos se puede ocupar una hoja de alga en trozos de 7 x 1 cm para afirmarlos mejor. Si es así, decorar sobre ella con sésamo blanco.
5. Servir 6 unidades por persona (uno de cada ingrediente) y acompañar de salsa de soya, *wasabi* y *gari.*

GUNKAN

"dedos de arroz" con forma de acorazado

Ingredientes

2 *nori* (hojas de alga)
2 tazas de *shari*
(arroz para *sushi*, p.20)
1/2 taza de *ikura*
(huevos de salmón)

(además se puede rellenar con huevos de pescado o erizos)

salsa de soya, *wasabi* y *gari*
para acompañar

Utensilios

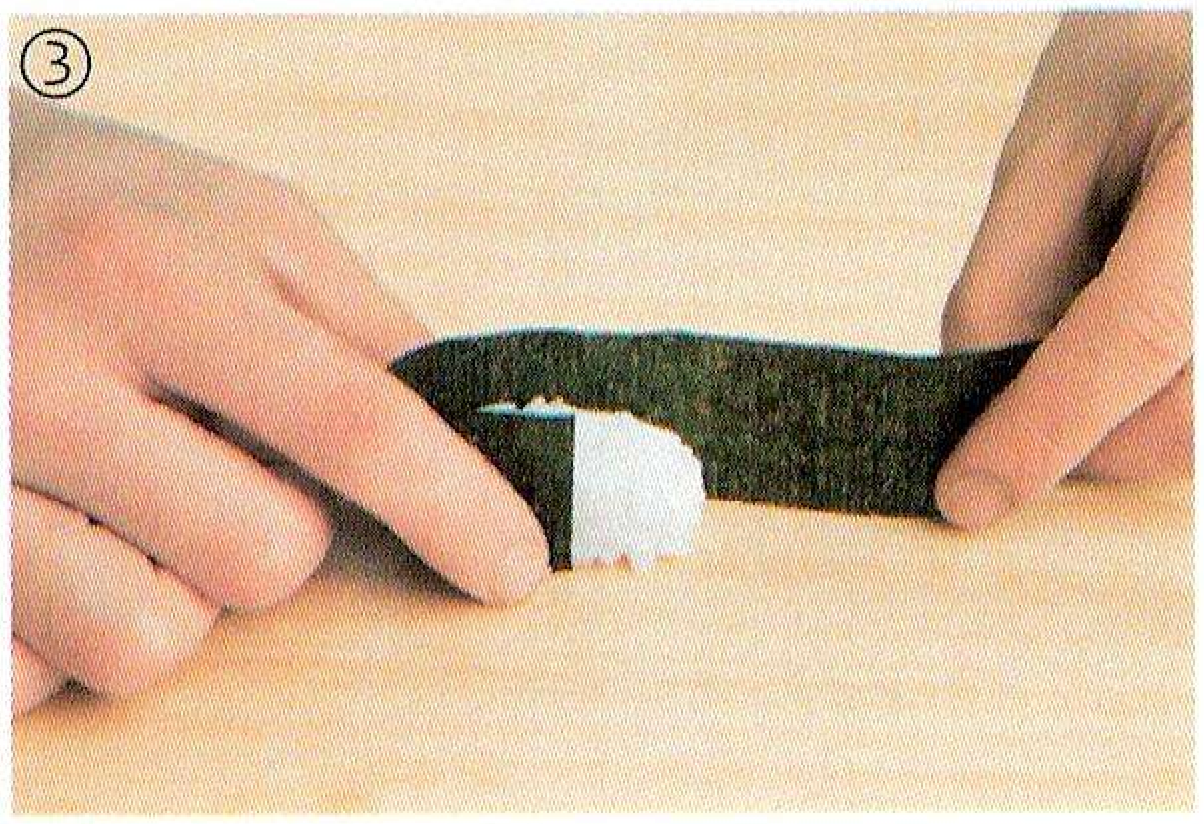
tijeras para cortar las hojas de alga

Para 4 personas

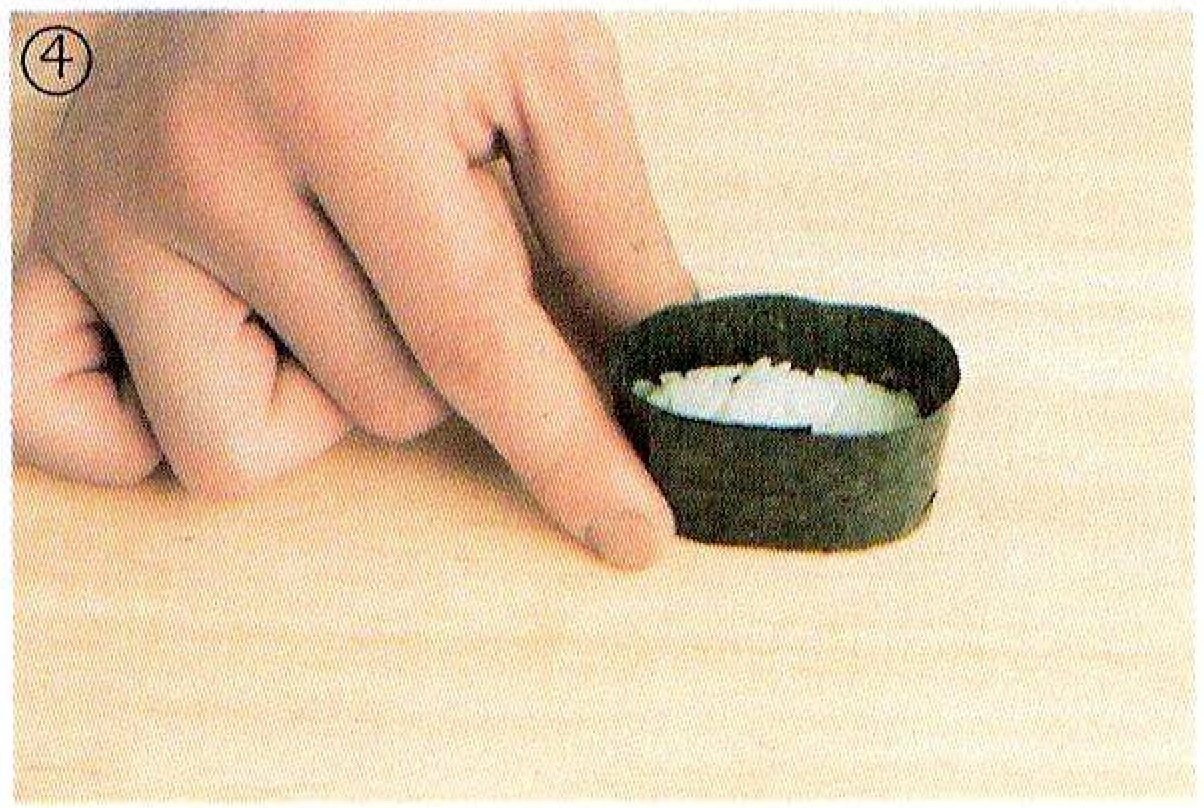
Procedimiento

1. Cortar las hojas de alga en trozos de 9 dedos de largo por 2 de ancho (6 trozos por hoja de alga).

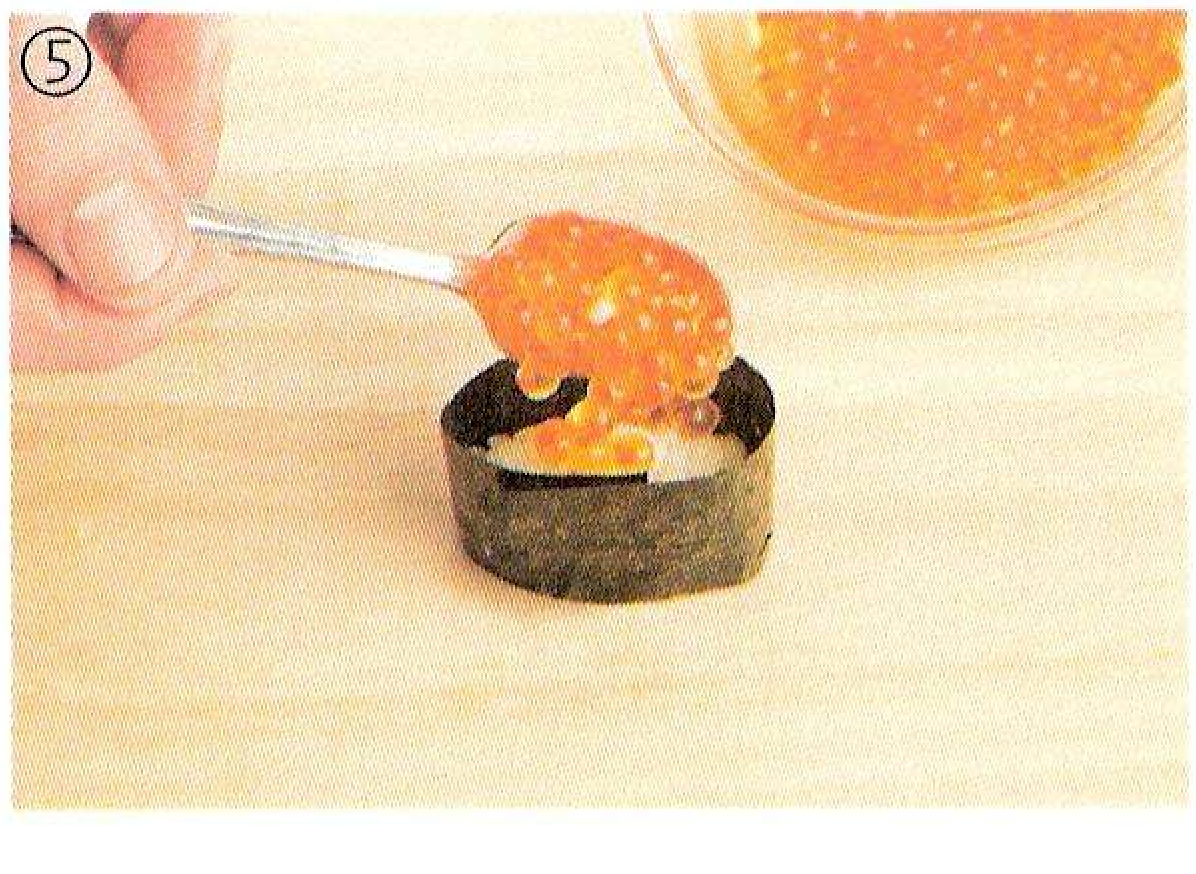
2. Moldear con las manos los "dedos de arroz" según la técnica explicada en p.40 (1 ó 3 por persona). Reservar.



3. Envolver el "dedo de arroz" en el trozo de alga, apoyado sobre una tabla y empezando desde el centro.



4. Poner un grano de arroz en la esquina de la hoja de alga que cierra y aplastarlo contra ella, para asegurar que se pegue y cierre bien y que el *gunkan* y no se desarme.



5. Rellenar por arriba con huevos de salmón y servir de inmediato, ya que el alga se humedece rápidamente y adquiere un sabor y consistencia poco agradables.

6. Servir 1 ó 3 unidades por persona y acompañar de salsa de soya, *wasabi* y *gari*.

NIGIRI YASAI

"dedos de arroz" vegetarianos

Ingredientes

1 *nori* (hojas de alga)
3 tazas de *shari*
(arroz para *sushi*, p.20)

1 kg de espárragos
2 paltas chicas peladas
1 lata chica de palmitos
8 callampas

salsa de soya, *wasabi* y *gari*
para acompañar

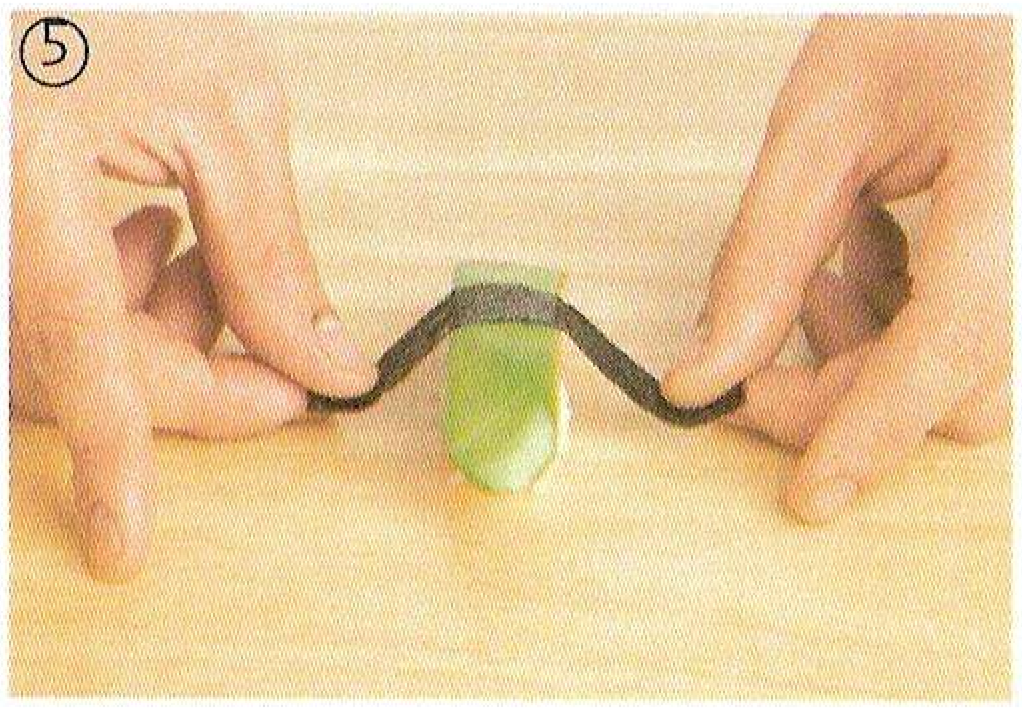
Utensilios

tijeras para cortar las hojas de alga
cuchillo afilado

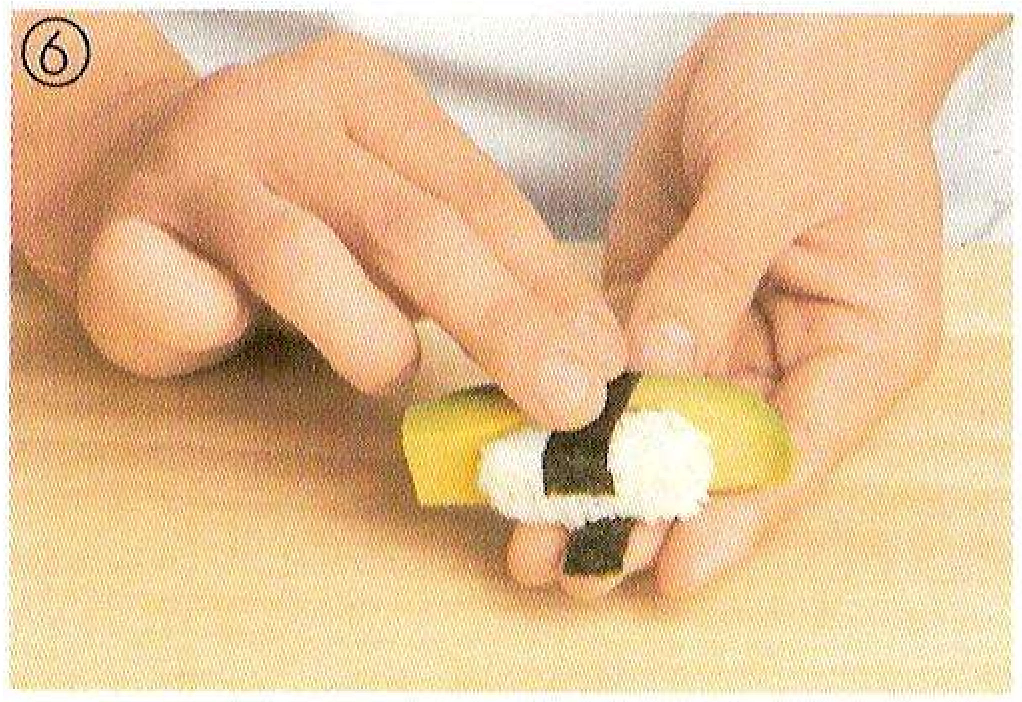
Para 4 personas

Procedimiento

1. Cortar la hoja de alga en trozos de 7 x 1 cm.
2. Moldear con las manos los "dedos de arroz" según la técnica explicada en p.40 (8 por persona).
3. Cocer los espárragos durante 5 minutos (idealmente al vapor). Estilarlos y cortarlos de 8 cm de largo, desde la cabeza hacia abajo, para que tengan un tamaño adecuado para ponerlos sobre los "dedos de arroz". Reservar
4. Cortar las paltas y los palmitos de un tamaño adecuado para los "dedos de arroz" (8 x 2,5 cm). Remojar las callampas en agua fría.



5. Una vez cortadas las verduras, ponerlas sobre los "dedos de arroz" y afirmarlas con un trozo de alga, poniéndola justo al medio.



6. El trozo de alga debe envolver completamente la verdura y el "dedo de arroz", para que no se desarme.
7. Servir 8 unidades por persona (dos de cada ingrediente) y acompañar de salsa de soya, *wasabi* y *gari.*

OSHI-ZUSHI

Ingredientes

300 g de salmón
4 cucharadas de *wasabi* en polvo
3 tazas de *shari*
(arroz para *sushi* p.20)
1 *nori* (hoja de alga)

salsa de soya, *wasabi* y *gari*
para acompañar

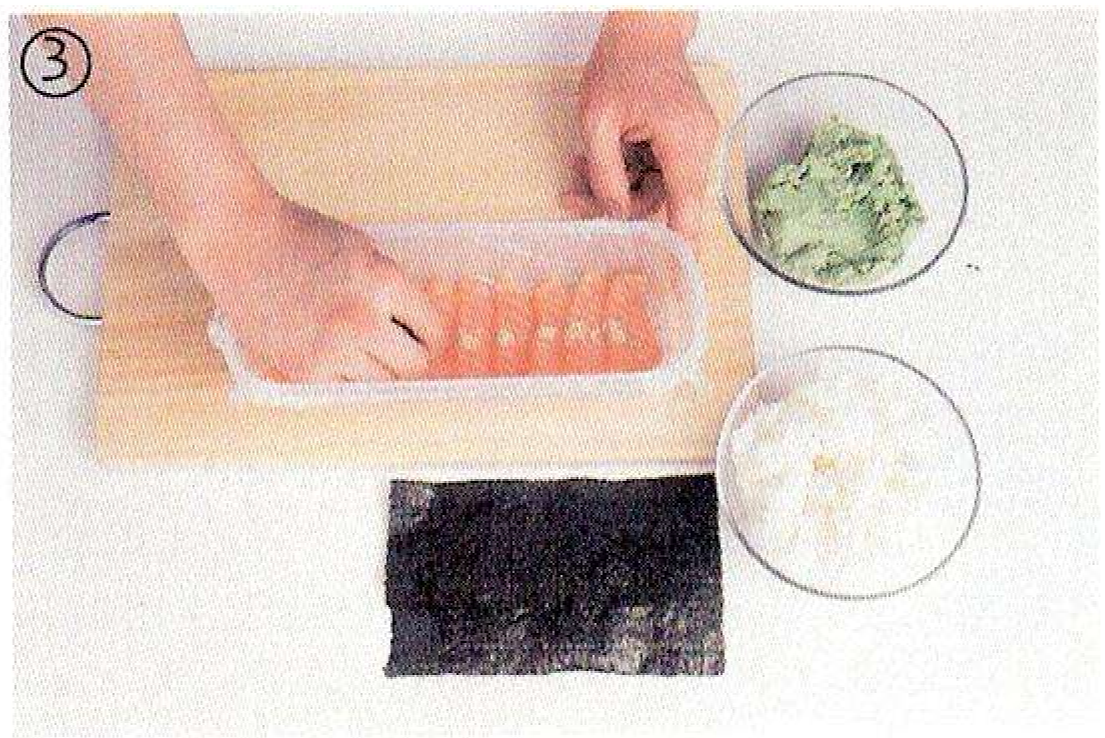
Utensilios

cuchillo afilado
hako (molde para *oshi-zushi* u
otro molde o caja forrado por
dentro en film plástico)

Para 4 personas

Procedimiento

1. Cortar el salmón según el corte de la foto 2 explicado para *sashimi* en p.76 y reservar. Preparar el *wasabi* añadiendo agua de a poco hasta obtener una pasta espesa y moldeable. Reservar.

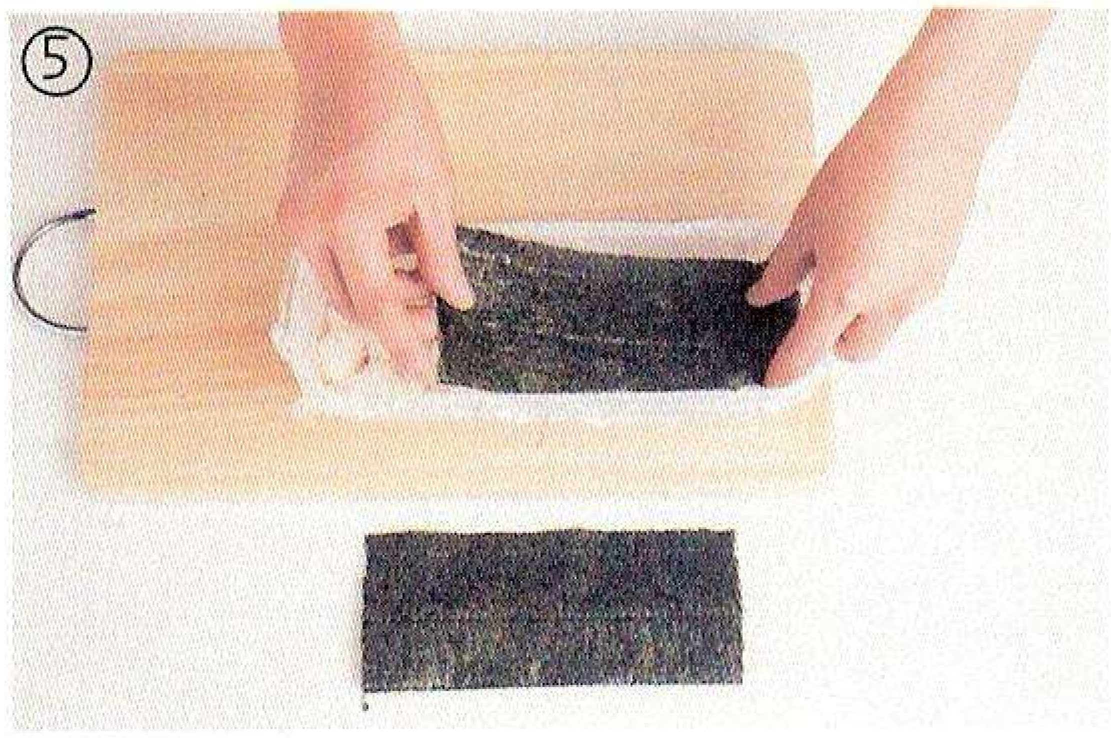


2. Poner una capa de salmón en el molde.

3. Poner una línea de *wasabi* sobre el salmón.

4. Rellenar el molde hasta 1/3 con arroz.

5. Cortar la hoja de alga del ancho del molde y ponerla sobre el arroz (opcional).



6. Terminar de rellenar el molde con arroz.

7. Presionar las capas para juntar los ingredientes y emparejar la superficie, usando la esterilla o sólo las manos.

8. Dar vuelta el molde sobre una tabla, quitar el film plástico y cortar en rectángulos del tamaño de un bocado.

9. Servir 3 unidades por persona y acompañar de salsa de soya, *wasabi* y *gari*.

TAMAGO

El tamago tiene dos versiones: Dashi-Tamago, panqueque de huevo grueso y Usuyaki-tamago, panqueque de huevo delgado. Este último es el que ocuparemos en nuestras recetas.

Usuyaki-tamago

Ingredientes

2 cucharaditas de maicena
2 cucharadas de agua
8 huevos grandes
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de sal

Utensilios

kako-pan (sartén rectangular)
(se puede usar un sartén redondo y cortar los bordes del panqueque para hacer un rectángulo)
colador

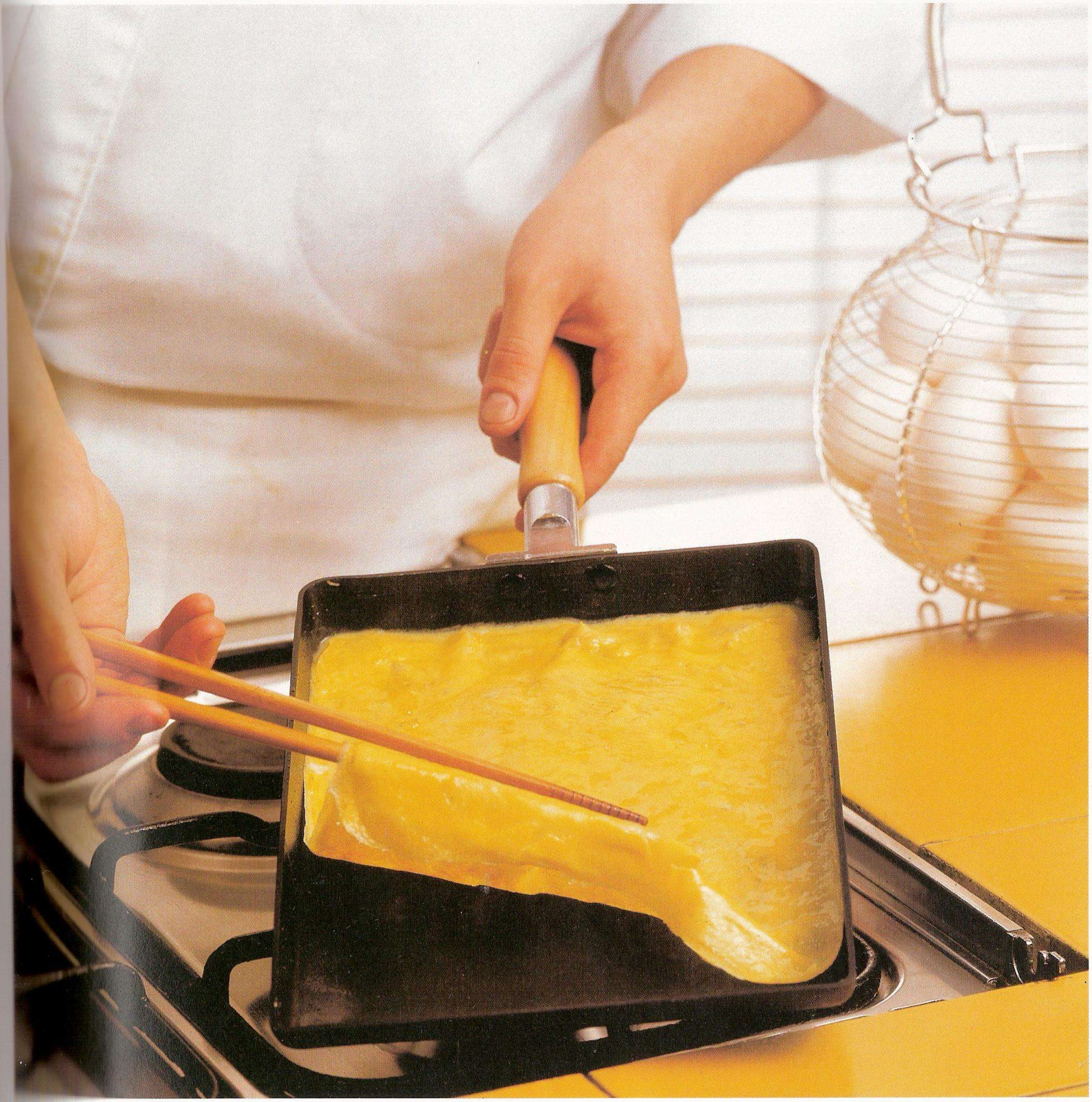
Procedimiento

1. Disolver la maicena en 2 cucharadas de agua hervida y reservar. Batir los huevos, el azúcar, la sal y la maicena disuelta, sin que se forme espuma. Colar la mezcla y reservar.

2. Pasar un trozo de papel absorvente con aceite por el sartén y luego echar una pequeña cantidad de la mezcla, suficiente como para cubrir por completo el sartén y obtener un panqueque bien delgado.

3. Dar vuelta el panqueque apenas la mezcla esté cuajada. Freír sólo unos segundos por el segundo lado y retirar.

4. Repetir el procedimiento hasta que se acabe la mezcla.



TAMAGO-ZUSHI

con panqueque de huevo

Ingredientes

Para los *usuyaki-tamago* (panqueque de huevo delgado):
- 2 cucharaditas de maicena
- 2 cucharadas de agua
- 8 huevos grandes
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de sal

Relleno:
- 1/2 espinaca
- 4 tazas de *shari* (arroz para *sushi*, p.20)
- 2 unidades de *kanikama* (sucedáneo de centolla)
- 1 zanahoria pelada
- 100 g de arvejas y de camarones para decorar

salsa de soya, *wasabi* y *gari* para acompañar

Utensilios

kako-pan (sartén rectangular) (se puede usar un sartén redondo y cortar los bordes del panqueque para hacer un rectángulo)

cuchillo afilado

Para 4 personas

Procedimiento

1. Preparar los panqueques de huevo delgados según la receta en p.48 y reservar.
2. Blanquear la espinaca poniéndola en una olla con agua hirviendo por 10 segundos y otros 10 segundos en un recipiente con agua fría. Estilar y cortar en tiras delgadas. Picar la zanahoria en trozos pequeños. Cocer las arvejas y camarones en agua hirviendo durante un minuto. Reservar.
3. Para los "dedos de arroz" con *usuyaki-tamago*: usar el panqueque redondo o rectangular. Cortar los panqueques en tiras rectangulares de unos 4 cm de ancho. Luego hacer "dedos de arroz", según la técnica explicada en p.40 y envolver en las tiras de panqueque.
4. Para los rollos con *usuyaki-tamago*: usar el panqueque rectangular extendiéndolo sobre la esterilla como la hoja de alga. Hacer el rollo con sucedáneo de centolla y espinaca, según la técnica explicada en p.25.
5. Para hacer bolsitas con *usuyaki-tamago*: usar el panqueque redondo. Rellenar con arroz con trozos de zanahoria. Juntar los bordes arriba y amarrar con una tira de espinaca. Decorar con camarones y arvejas.
6. Para hacer *usuyaki-tamago* doblados: usar el panqueque redondo o rectangular. Rellenar con arroz con trozos de zanahoria. Doblar los 4 lados hacia adentro del panqueque, formando un rectángulo y amarrar con una tira de espinaca previamente blanqueda.
7. Servir 2 unidades de cada tipo por persona y acompañar de salsa de soya, *wasabi* y *gari*.

INARI-ZUSHI con panqueque de huevo frito

Ingredientes

Para los *usuyaki-tamago* (panqueque de huevo delgado):

- 2 cucharaditas de maicena
- 2 cucharadas de agua
- 8 huevos grandes
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de sal

3 tazas de aceite
1/2 taza de salsa de soya
3 cucharadas de azúcar
2 tazas de *shari* (arroz para *sushi,* p.20)
gari rojo para decorar (picles de jengibre)

salsa de soya, *wasabi* y *gari* para acompañar

Utensilios

kako-pan (sartén rectangular)
(se puede usar un sartén redondo y cortar los bordes del panqueque para hacer un rectángulo)
cuchillo afilado
olla

Para 4 personas

Procedimiento

1. Preparar los panqueques de huevo delgados según la receta en p.48.
2. Cortar los panqueques en trozos rectangulares de unos 4 cm de ancho y freír en aceite bien caliente (para cualquier fritura el aceite que se utilice debe ser refinado y estable a altas temperaturas, no debe humear durante la fritura y no debe oxidarse).
3. Pasar los trozos fritos por agua hirviendo, retirar rápidamente y dejar estilar (para que boten el aceite).
4. Cocer a fuego medio 1 taza de agua, 1/2 de salsa de soya y 3 cucharadas de azúcar. Cuando esta mezcla empieze a hervir, agregar los trozos de panqueque estilados y cocerlos durante 15 minutos. Retirar de la olla y dejarlos enfriar estilando.
5. Hacer "dedos de arroz", según la técnica explicada en p.40 y envolverlos en los trozos de panqueque previamente preparados. Decorar con *gari* rojo.
6. Servir 3 unidades por persona y acompañar de salsa de soya, *wasabi* y *gari*.

CHIRASHI-ZUSHI

Ingredientes

4 tazas de *shari* (arroz para *sushi,* p.20)
50 g de *kizami-nori* (alga en tiras pequeñas)
Verduras:
- 8 espárragos
- 1/2 espinaca
- 2 paltas peladas
- 1 lata chica de palmitos
- 4 fondos de alcachofas
- 1 pepino pelado

Pescados:
- 300 g de salmón fresco
- 300 g de corvina fresca
- 300 g de reineta fresca
- 4 cucharadas de *masago* (huevos de pescado)
- 4 cucharadas de *ikura* (huevos de salmón)

Mariscos:
- 4 unidades de *kanikama* (sucedáneo de centolla)
- 4 camarones ecuatorianos

sésamo blanco y negro para decorar
salsa de soya, *wasabi* y *gari* para acompañar

Utensilios

cuchillo afilado
plato tipo *bowl*

Para 4 personas

Procedimiento

1. Mojar las manos en agua, para que el arroz no se pegue. Luego ir poniéndolo en el plato, distribuyéndolo en forma pareja y dejando un tercio del plato libre para poner ahí los demás ingredientes. Esparcir el alga en tiras pequeñas sobre el arroz y reservar.
2. Cocer los espárragos y la espinaca durante 5 minutos (idealmente al vapor) y estilar. Cortar las cabezas de los espárragos y las espinacas y las demás verduras en trozos delgados. Reservar.
3. Cortar los pescados según la técnica explicada para cada uno en p.76 *(sashimi)*.
4. Cortar por la mitad en diagonal los bastones de sucedáneo de centolla y reservar.
5. Cocer los camarones según la técnica explicada para los "dedos de arroz" de camarón en p.40.
6. Disponer las verduras, los pescados y los mariscos ordenadamente sobre el arroz en los platos previamente preparados, como muestra la foto en p.55.
7. Servir un plato por persona, decorado con sésamo, *wasabi* y *gari,* y acompañado de salsa de soya.

MISO SHIRU
sopa de pasta de porotos de soya

Ingredientes
1 litro de agua
2 cucharaditas de *hondashi*
(caldo de pescado en polvo)
3 cucharadas de *hatcho-miso*
(pasta de porotos de soya
color café chocolate)
250 g de *toofu* cortado en cubos
(quesillo de leche de porotos de soya)
1 cebollín picado en rodajas finas

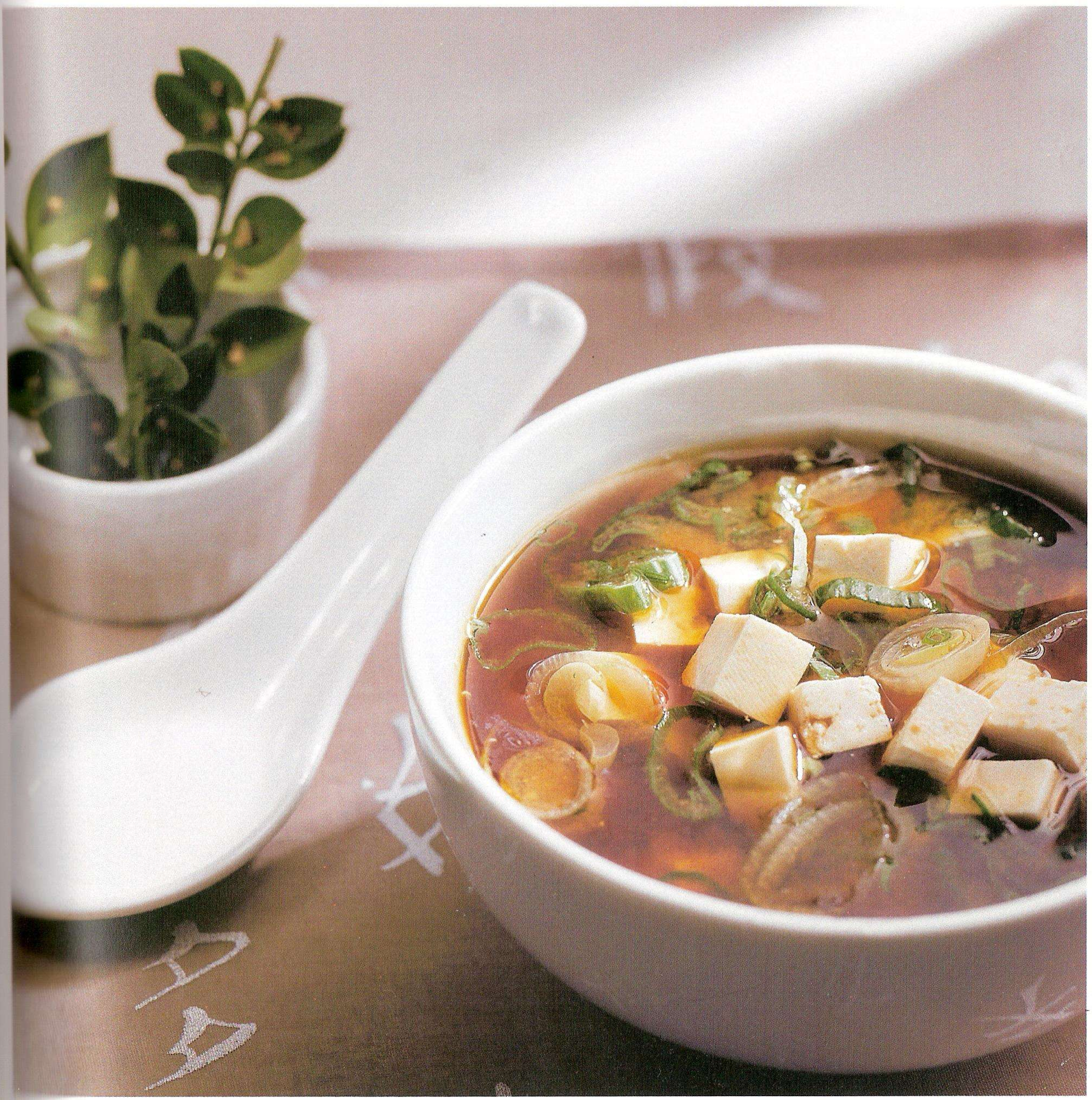
Utensilios
olla
colador

Para 4 personas

Procedimiento

1. Con el agua hirviendo, agregar la cucharadita de caldo de pescado en polvo y disolver.
2. Agregar la pasta de porotos de soya, utilizando un colador que quepa en la olla, para que permita disolverla directamente en el agua.

3. Agregar el *toofu* y el cebollín y servir de inmediato en platos hondos individuales. Si fuera necesario volver a calentar la sopa poner atención en que no hierva.
4. Idealmente, se toma sopa de pasta de porotos de soya acompañando el *sushi* o después de haber comido algo frito, para limpiar el estómago y el paladar.



SUIMONO
sopa con ingredientes de la estación

Ingredientes
1 bandeja de champiñones
hojas de 1 cebollín
1 litro de agua
2 cucharaditas de *hondashi*
(caldo de pescado en polvo)
4 camarones ecuatorianos
3 cucharaditas de salsa de soya
una pizca de sal

Utensilios
cuchillo afilado
olla

Para 4 personas

Procedimiento

1. Cortar los champiñones en láminas muy finas, y las hojas de cebollín en julianas. Reservar.

2. Con el agua hirviendo, agregar la cucharadita de caldo de pescado en polvo y disolver.
3. Poner los camarones enteros a cocer en este caldo durante 1 minuto. Una vez listos, se deben estilar, pelar y reservar.
4. Agregar la salsa de soya y la pizca de sal.
5. Servir de inmediato en platos hondos individuales y agregar a cada plato un camarón, champiñones y hojas de cebollín.
6. Esta sopa se hace con la mezcla de 3 ingredientes según la estación, combinando el colorido de verduras, mariscos, pescados o carnes.

CHAWUAN MUSHI

Ingredientes

3 cucharadas de vino blanco
200 g de pollo deshuesado

Para el batido:
- 3 huevos grandes (o 5 chicos)
- 3 tazas (600 cc) de *dashi* (caldo de pescado líquido)
- 2 cucharaditas de salsa de soya
- 2 cucharaditas de *mirin* (vino dulce de arroz para cocinar)
- 1 cucharadita de sal

Para el relleno:
- 1 bandeja de champiñones (o callampas)
- 4 unidades de *kanikama* (sucedáneo de centolla)
- 4 camarones ecuatorianos
- 1 zanahoria pelada
- 1 rama de perejil

Para 4 personas

Utensilios

olla
mushi-ki (olla para cocinar al vapor)
4 pocillos individuales o tazas (idealmente con tapa)

Procedimiento

1. Poner el vino blanco y el pollo en una olla a fuego medio durante 2 a 3 minutos. El pollo no debe cocerse, sólo impregnarse del sabor del vino. Retirar el pollo y cortar en trozos de 2 x 2 cm. Reservar.
2. Mezclar los ingredientes del batido hasta obtener una consistencia homogénea y reservar.
3. Hervir bastante agua en una olla, de un tamaño adecuado para encajar sobre ella la olla de bambú. Se debe cuidar que la cantidad de agua a hervir sea suficiente como para que no se evapore por completo durante el proceso de cocción, ya que cualquier interrupción de éste afectaría el resultado final de la preparación.
4. Cortar los champiñones en láminas finas y los bastones de sucedáneo de centolla por la mitad en diagonal. Cortar la zanahoria y el perejil en trozos pequeños para decorar. Reservar.
5. Llenar hasta la mitad los pocillos individuales con el batido y agregar el pollo, los champiñones, el sucedáneo de centolla y los camarones.
6. Poner la olla de bambú sobre la olla con agua hirviendo, y dentro de ella los pocillos ya preparados. Tapar la olla de bambú y cocinar a fuego fuerte durante 10 minutos. Luego bajar el fuego al mínimo y cocinar durante 25 minutos más. Comprobar si los platos están listos insertando una brocheta delgada en el batido: si sale agua al pincharlo, le falta cocción. Una vez cocidos decorar con zanahoria y perejil.
8. Servir de inmediato un pocillo por persona. Si es posible, llevar cada pocillo tapado a la mesa.

SUKIYAKI

guiso "al gusto"

Ingredientes

Para la salsa:

5 cucharadas de salsa de soya
5 cucharadas de azúcar
5 cucharadas de *mirin*
(vino dulce de arroz para cocinar)
5 cucharadas de agua

2 cebollines gruesos
250 g de *toofu*
(quesillo de leche de porotos de soya)
2 zanahorias peladas
1/2 espinaca
1/2 repollo chico
1 bandeja de champiñones enteros
500 g de carne de vacuno
(se pueden elegir otras verduras a gusto)
aceite para freír
200 g de tallarines *udon*
(de harina de trigo y sin huevo)

Utensilios

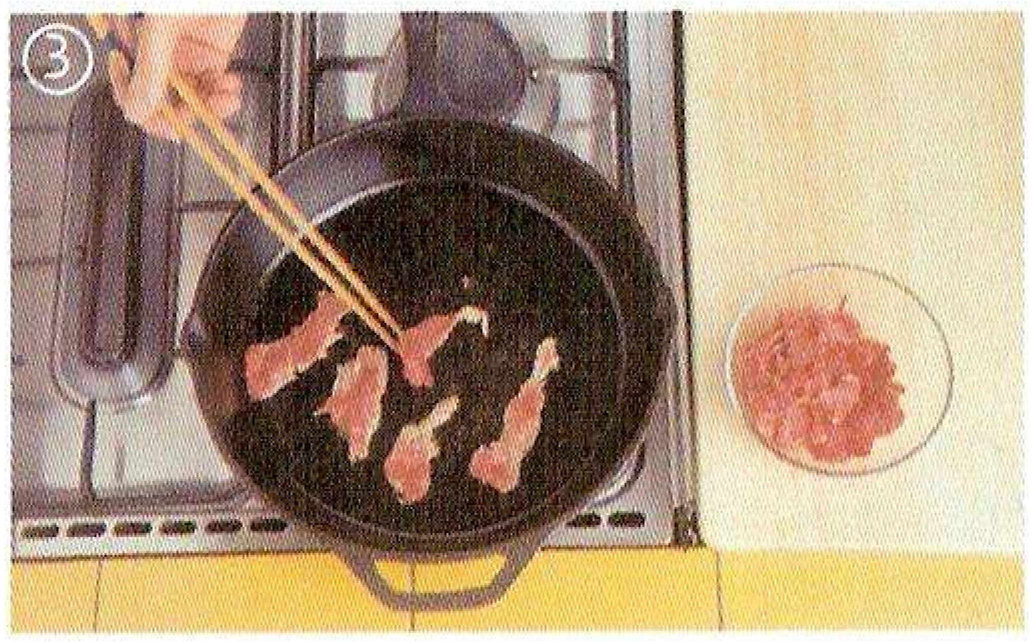
sartén bajo (u olla) con asas,
para llevarlo a la mesa cuando
el guiso esté listo

Para 4 personas

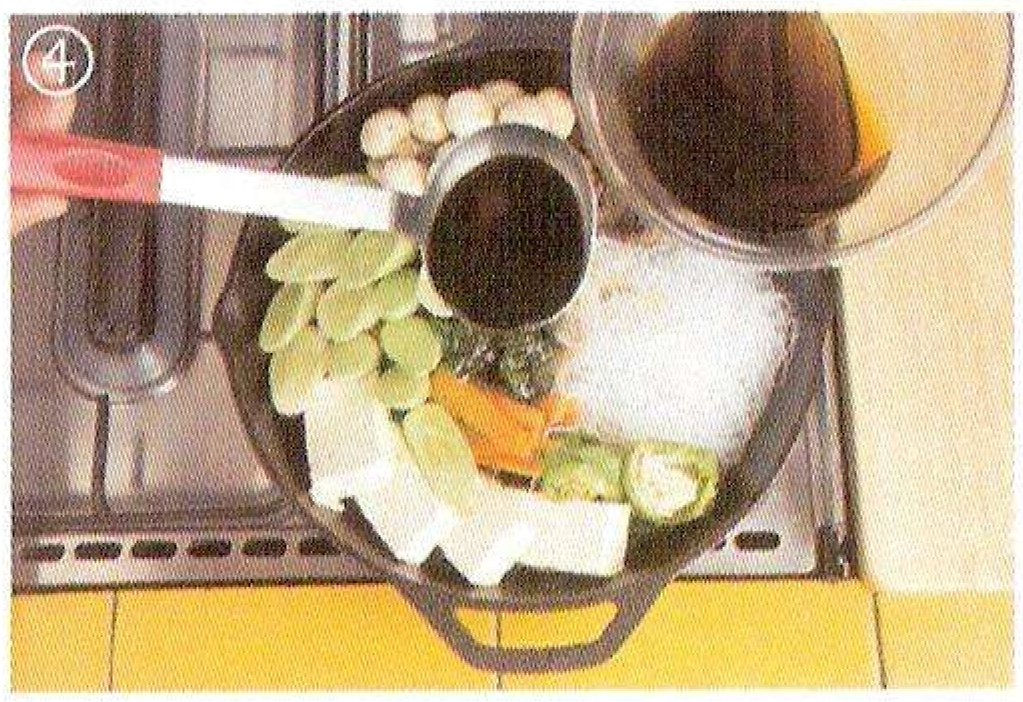
Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes de la salsa hasta obtener una consistencia homogénea y reservar.

2. Cortar los cebollines y el *toofu* en trozos grandes y reservar. Cortar las zanahorias, la espinaca y el repollo en trozos grandes delgados y reservar. Lavar bien los champiñones y reservar.



3. Cortar la carne en lonjas muy finas y dorarlas en aceite.



4. Agregar la salsa y los demás ingredientes y cocinarlos a fuego medio hasta que estén cocidos (10 a 15 minutos). Si es necesario, agregar más salsa durante la cocción para que el plato quede jugoso (no se debe agregar agua).

5. Llevar a la mesa en el mismo sartén para que cada persona se sirva directamente. Acompañar de un huevo crudo para untar la comida.

TEMPURA

fritos de verduras y mariscos o pescados blancos

Ingredientes

Para la salsa *tempura*:

- 10 cucharadas de agua
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 3 cucharadas de *mirin* (vino dulce de arroz para cocinar)
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de *hondashi* (caldo de pescado en polvo)

Para el batido:

- 1 1/2 taza de agua fría (refrigerada)
- 1 huevo
- 1 taza de harina sin polvo (pasada por cedazo)
- 1/3 taza de harina con polvo
- 1 cucharadita de sal

Para el *tempura*:

- 300 g de camarones ecuatorianos
- 2 pimentones rojos y 2 verdes
- 2 berenjenas
- 2 cebollas peladas
- 2 zapallitos italianos
- 1 bandeja de champiñones

harina sin polvo
aceite para freír
rábano y jengibre rallados para acompañar

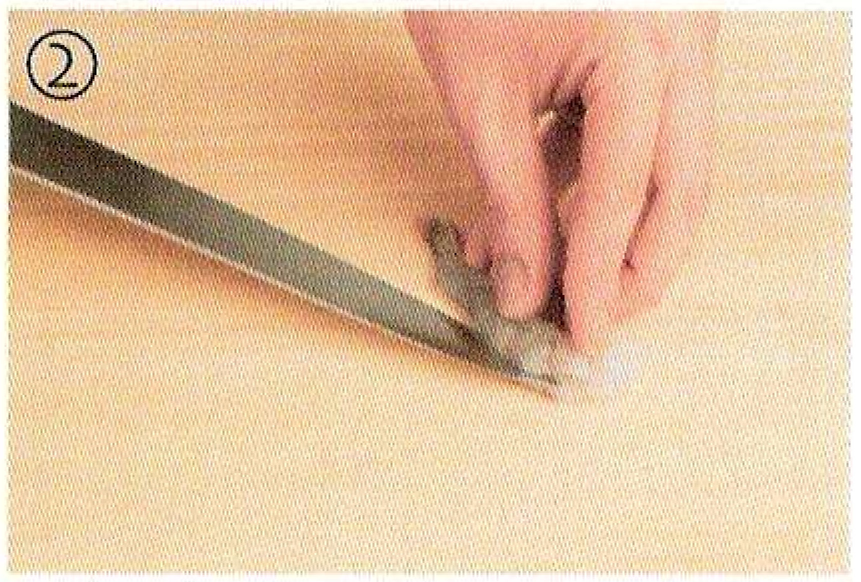
Utensilios

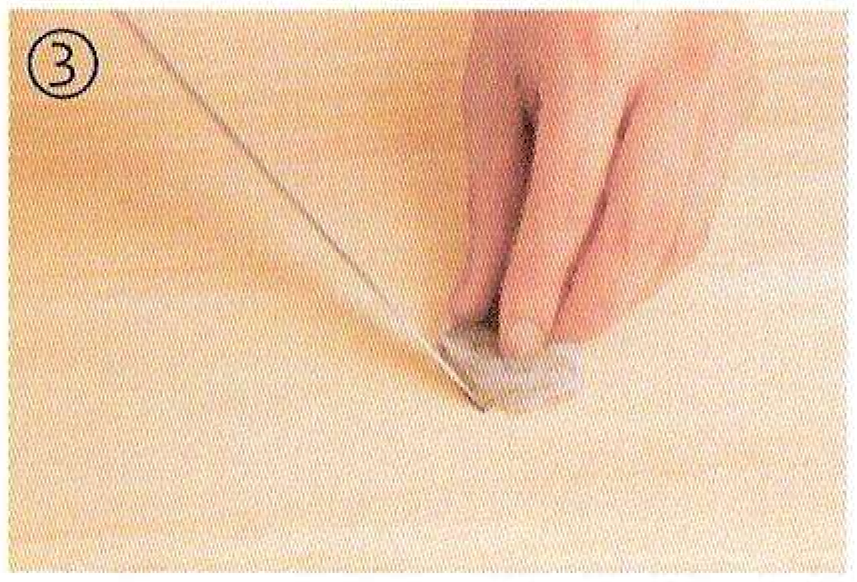
cuchillo afilado
olla grande para freír

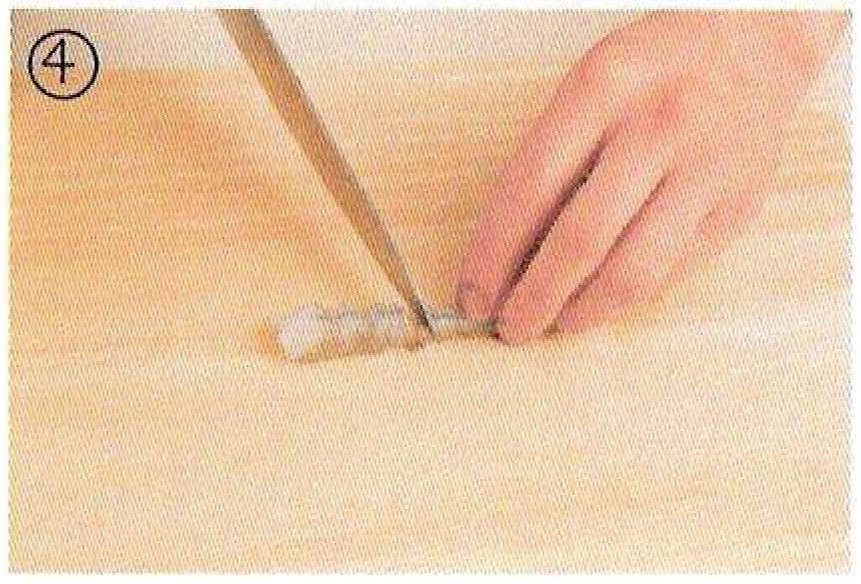
Para 4 personas

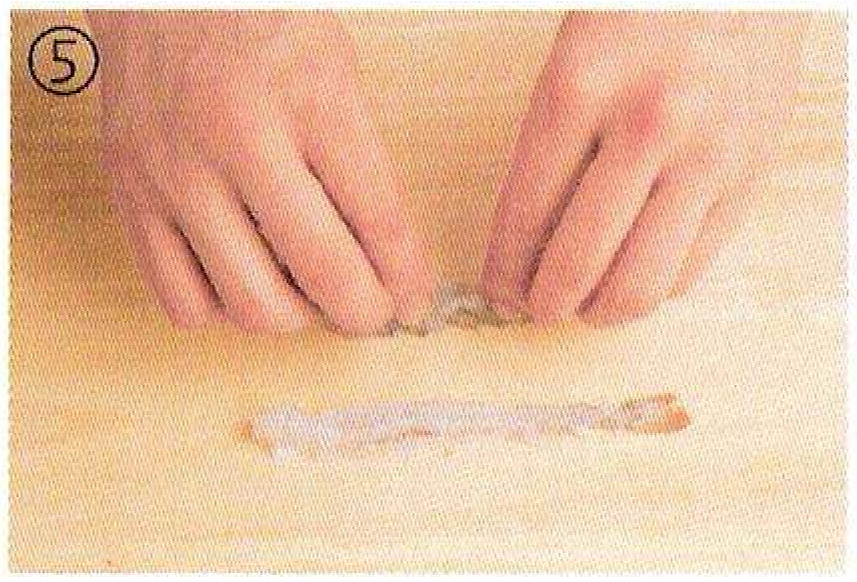
Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes de la salsa y del batido hasta que alcancen una consistencia homogénea y reservar hasta que el resto de los ingredientes estén listos para freír (dejar el batido refrigerado, mientras más frío mejor).









2. Pelar los camarones crudos y hacer un corte poco profundo por el lomo.
3. Abrir el corte suavemente para buscar la tripa con la punta del cuchillo y eliminar.
4. Hacer cuatro pequeños cortes a lo ancho del estómago del camarón.
5. Darlo vuelta y apretar con los dedos para alargarlo. Reservar.
6. Cortar las verduras en rodajas de moderado grosor (todas con cáscara menos la cebolla).
7. Cubrir cada ingrediente con harina sin polvo y batido, y llevar directamente a freír en aceite bien caliente.
8. Servir de inmediato un plato por persona, acompañado de salsa *tempura*, rábano y jengibre rallados.

OYAKO-DON arroz blanco con tortilla de pollo y verduras

Ingredientes

1/2 kg de arroz (común)

200 g de pollo
2 cebollas peladas
2 zanahorias peladas
8 champiñones
1/2 taza de agua
2 cucharadas de *hondashi*
(caldo de pescado en polvo)
1 cucharadita de salsa de soya
1 cucharadita de *mirin*
(vino dulce de arroz para cocinar)
2 cucharadas de azúcar

4 huevos

Utensilios

sartén
don buri (plato con tapa tipo *bowl*)

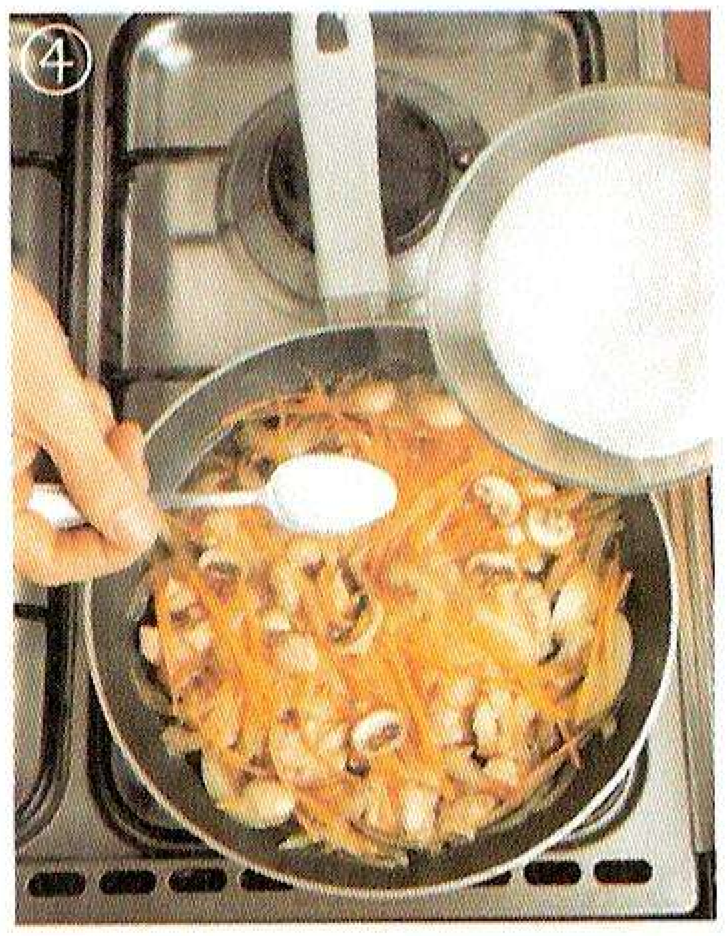
Para 4 personas

Procedimiento

1. Preparar el arroz blanco y reservar.

2. Cortar el pollo en cubos pequeños, las cebollas en pluma, las zanahorias en julianas y los champiñones en láminas finas. Reservar.

3. Poner el agua en el sartén a fuego fuerte hasta que hierva. Agregar el caldo de pescado en polvo y disolver. Luego la cebolla y el pollo.



4. Una vez que el pollo esté cocido, agregar la zanahoria, los champiñones, la salsa de soya, el vino dulce de arroz y el azúcar. Dejar que se cocine 5 minutos para que se mezclen los sabores.

5. Batir los huevos a mano y agregar a la preparación. Bajar el fuego al mínimo y tapar el sartén. Dejar que se cocine hasta que el huevo se cuaje, unos 5 minutos más. Debe quedar con la consistencia de una tortilla, pero sin darla vuelta.

6. En cada plato (o *don-buri*) servir arroz hasta la mitad y poner encima la tortilla lista. Servir un plato por persona.

GYOZA

empanaditas

Ingredientes

Para la salsa *gyoza*:
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de vinagre blanco de vino
- 1/2 cucharadita de ají en polvo japonés

Para el relleno:
- 1/2 repollo
- 200 g de camarones
- 200 g de pulpa de cerdo
- 200 g de pollo deshuesado
- 1 diente de ajo

Para la masa:
- 1/2 taza de agua tibia
- 1 taza de harina sin polvo
- 1/2 cucharadita de sal

aceite para dorar

Utensilios

uslero
olla para hervir las empanadas
sartén para dorar las empanadas

Para 4 personas

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes de la salsa hasta obtener una consistencia homogénea y reservar.
2. Cocer el repollo durante 5 minutos (idealmente al vapor), estilar, picar fino y reservar.
3. Cocer los camarones en agua hirviendo por 1 minuto. Estilar, pelar y picar en trozos pequeños. Reservar.
4. Picar el cerdo, el pollo y el diente de ajo en trozos pequeños y reservar.
5. Mezclar por separado para hacer tres tipos de empanadas: repollo, ajo y cada tipo de carne (camarones, cerdo y pollo). Reservar.
6. Mezclar los ingredientes de la masa hasta obtener una consistencia firme y homogénea. Uslerear hasta que quede bien delgada.
7. Cortar la masa en círculos pequeños (de 8 cm de diámetro máximo) y rellenar con las mezclas reservadas.
8. Mojar los bordes de la masa con agua tibia antes de doblar la empanada, para que se una bien una mitad con la otra y así poder cerrarla.
9. Una vez armadas las empanadas, poner en agua hirviendo unos 3 minutos, para que se cuezan las carnes (se pueden congelar las empanadas cocidas y para usarlas se les da nuevamente un hervor y luego se doran). Dorar las empanadas recién cocidas en aceite bien caliente.
10. Servir 3 unidades por persona (una de cada tipo), acompañadas de salsa *gyoza*.

KUSHIKATSU

Ingredientes

Para la salsa *kushikatsu*:
2 tazas de salsa *barbeque*
2 tazas de *ketchup*
1/2 taza de vinagre blanco de vino
1 cucharada de azúcar
(en las tiendas especializadas se encuentra fácilmente salsa *kushikatsu* preparada)

300 g de pulpa de cerdo
1 cebolla pelada
sal y pimienta

1 huevo batido
2 tazas de harina sin polvo
3 tazas de pan rallado (idealmente japonés)

Utensilios

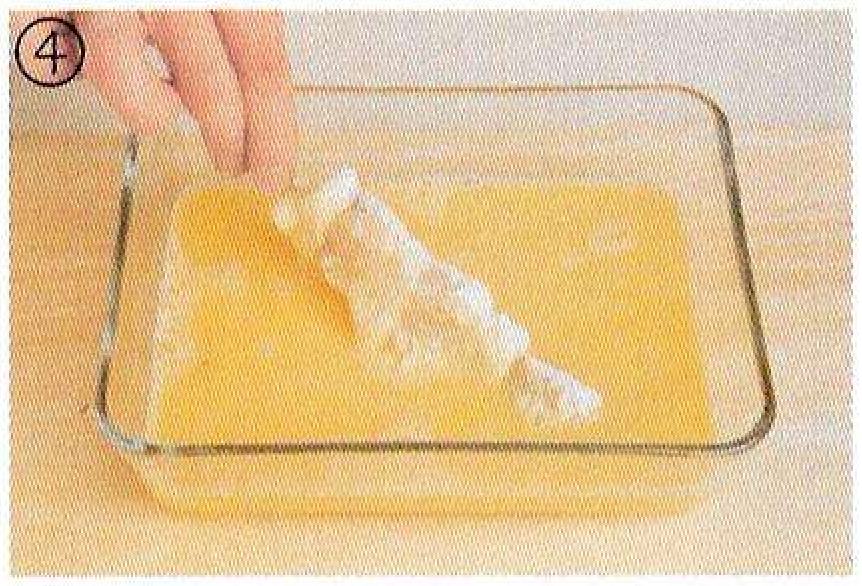
cuchillo afilado
brochetas
olla grande para freír

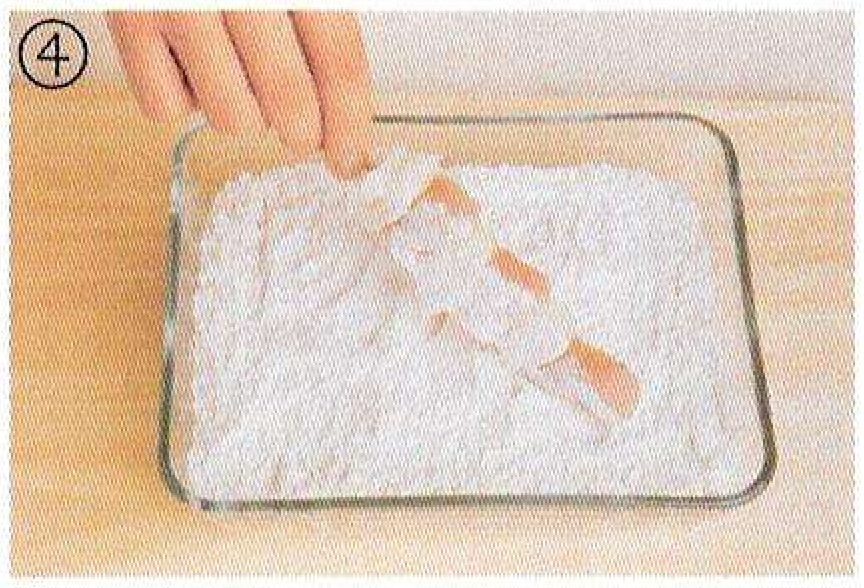
Para 4 personas

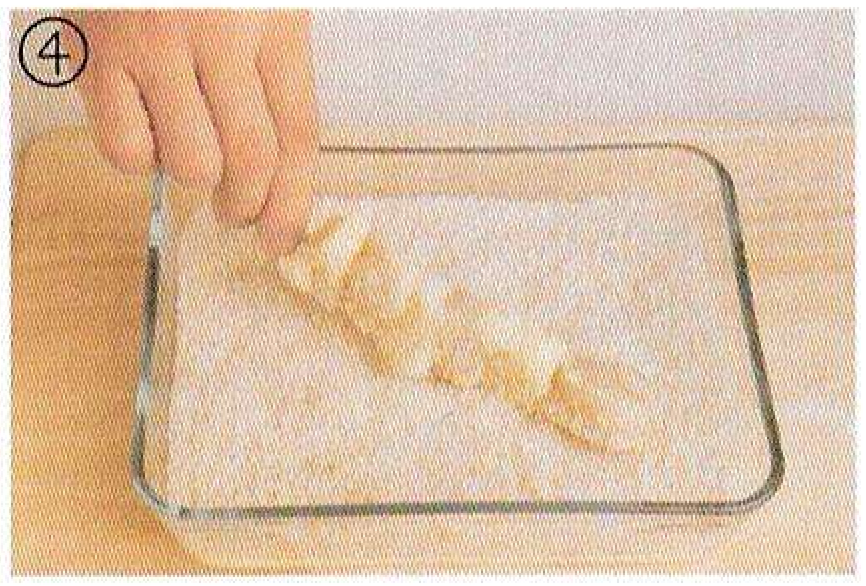
Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes de la salsa hasta obtener una consistencia homogénea y reservar.

2. Cortar el cerdo y la cebolla pelada en cubos del mismo tamaño (3 x 3 cm) y aliñar con sal y pimienta a gusto.







3. Pinchar en las brochetas tres cubos de cerdo y tres de cebolla en forma intercalada.

4. Pasar las brochetas por el huevo batido, luego por harina y finalmente por pan rallado. Los trozos de pollo y de cebolla deben quedar bien cubiertos en cada pasada.

5. Llevar directamente a la olla con el aceite bien caliente y freír hasta que se vean doradas. Cada vez que se saquen las brochetas listas, se debe retirar el batido frito que quede flotando.

6. Servir de inmediato 2 brochetas por persona, acompañadas de salsa *kushikatsu.*

YAKITORI

brochetas de pollo cocidas

Ingredientes

Para la salsa *yakitori*:

- 9 cucharadas de salsa de soya
- 6 cucharadas de *mirin* (vino dulce de arroz para cocinar)
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de agua

300 g de pollo deshuesado
(una pechuga gruesa)
4 cebollines
sal
aceite para dorar

Utensilios

cuchillo afilado
brochetas
sartén

Para 4 personas

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes de la salsa hasta obtener una consistencia homogénea y reservar.

2. Cortar el pollo y los cebollines enteros en cubos del mismo tamaño (2 x 2 cm aprox.). Aliñar con sal a gusto.

3. Pinchar en las brochetas tres cubos de pollo y tres de cebollín en forma intercalada, poniendo atención en el orden del colorido: un cubo blanco de cebollín - pollo - un cubo blanco y uno verde de cebollín -pollo - un cubo verde de cebollín - pollo (de abajo hacia arriba).

4. Calentar un poco de aceite en un sartén a fuego fuerte. Poner las brochetas cuando el aceite esté bien caliente para dorar y sellar el pollo.

5. Agregar la salsa lentamente y cocinar a fuego medio hasta que el pollo esté cocido y la salsa espesa.

6. Servir de inmediato 3 brochetas por persona en un plato con salsa *yakitory*.

CÓMO ELEGIR Y FILETEAR

CÓMO ELEGIR PESCADOS FRESCOS

La palabra *sashimi* quiere decir "crudo", por lo tanto se entiende que, tanto para los platos de *sashimi*, como para los de *sushi* se debe comprar pescado fresco para poder comerlos crudos. Los mariscos se utilizan cocidos, lo que permite comprarlos congelados, pero su apariencia y sabor es muy superior cuando se compran frescos.

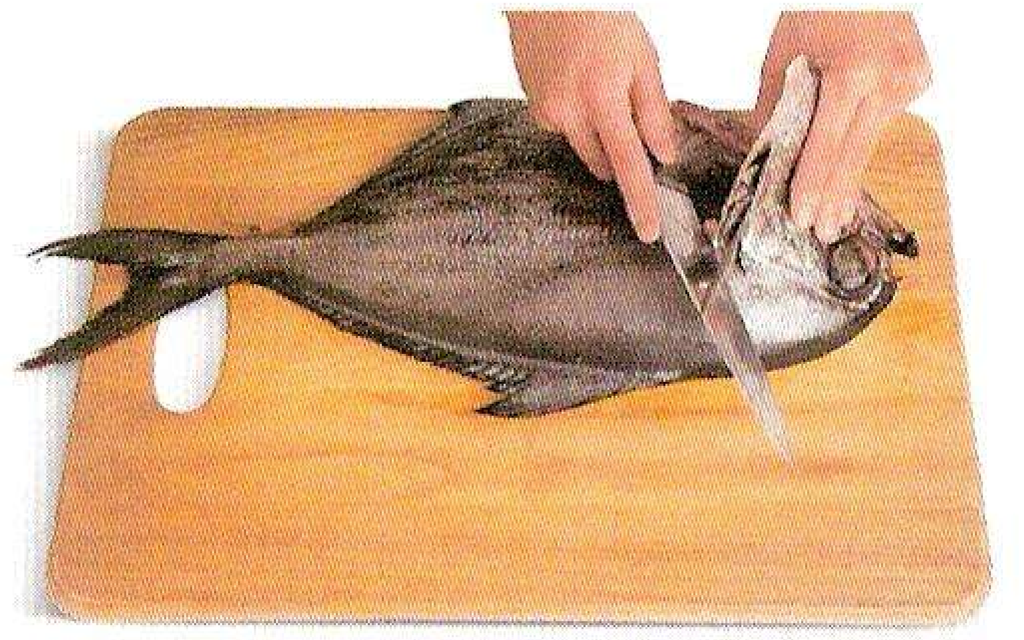
Hay algunos aspectos que pueden identificarse fácilmente e indican cuando un pescado es fresco:

1. Toda la piel del pescado debe estar brillante y ser firme al tacto, no pegajosa.
2. El olor no debe ser demasiado fuerte.
3. Los ojos deben ser transparentes y brillantes y no estar hundidos.
4. Las agallas deben ser de color rosado oscuro, húmedas y brillantes.
5. La cola debe estar estirada, no lacia.

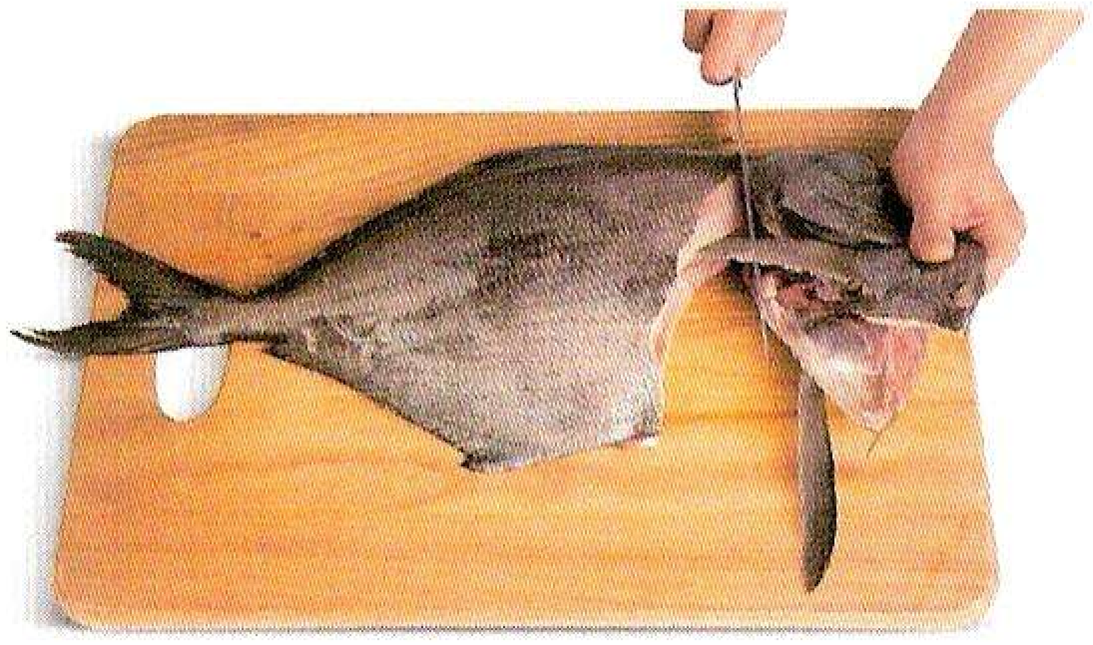
Al comprar pescados frescos el ideal es ir a lugares donde se tenga la seguridad que el distribuidor es confiable y efectivamente vende buenos productos.

CÓMO FILETEAR PESCADOS FRESCOS

Lavar cuidadosamente el pescado y poner sobre una tabla limpia con la cola a mano derecha.

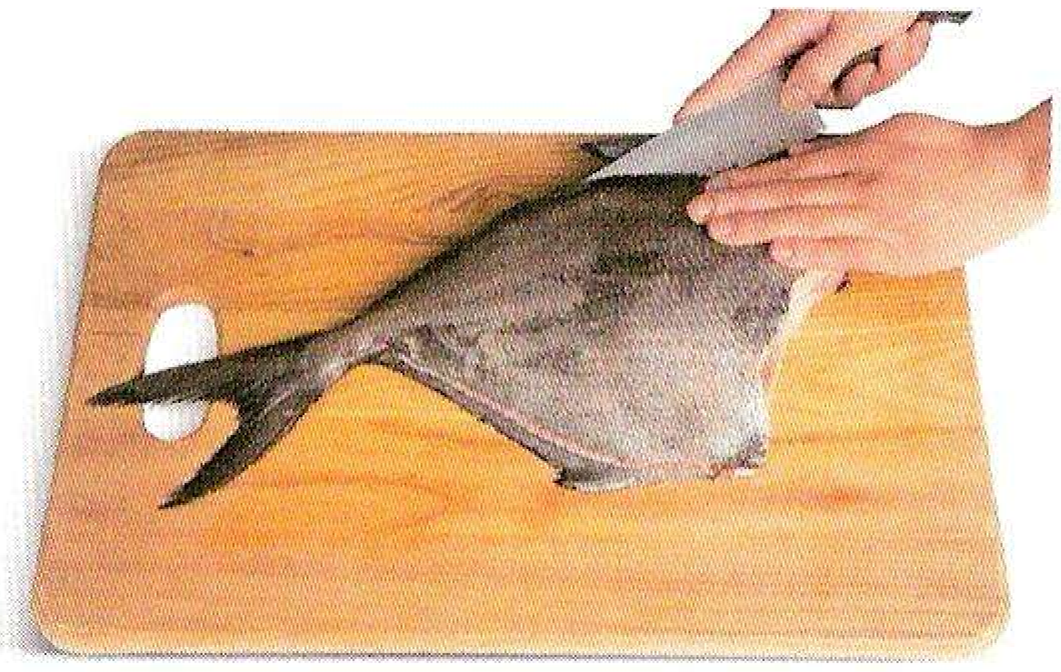


1. Usando un cuchillo adecuado y afilado, cortar la cabeza por debajo de las agallas.

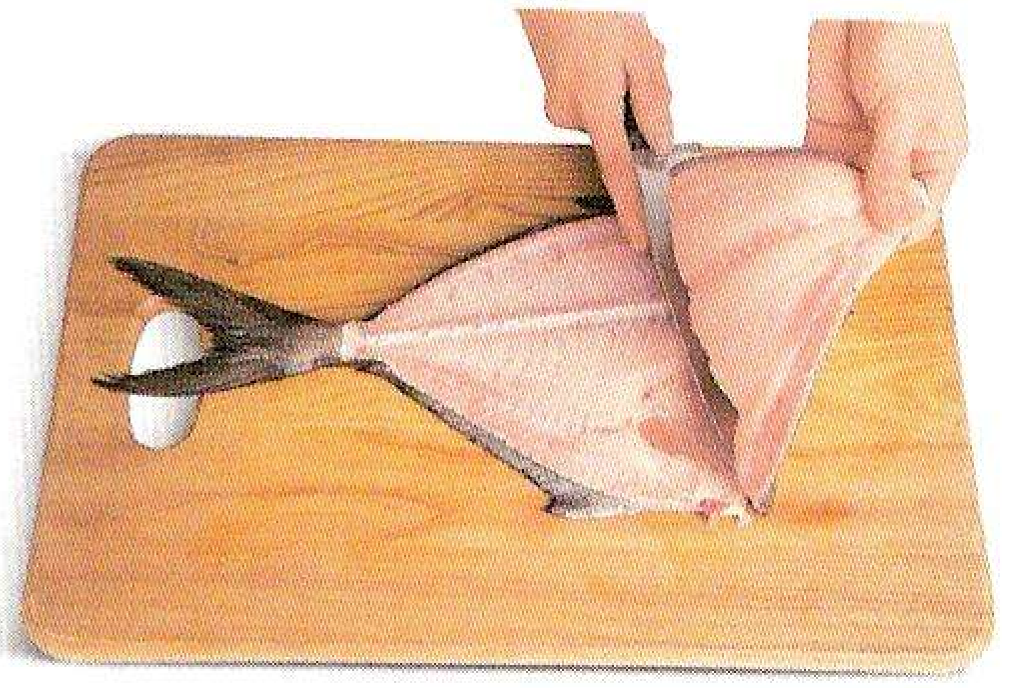


2. Darlo vuelta, conservando la posición y repetir el corte por el otro lado, hasta poder sacar la cabeza por completo.

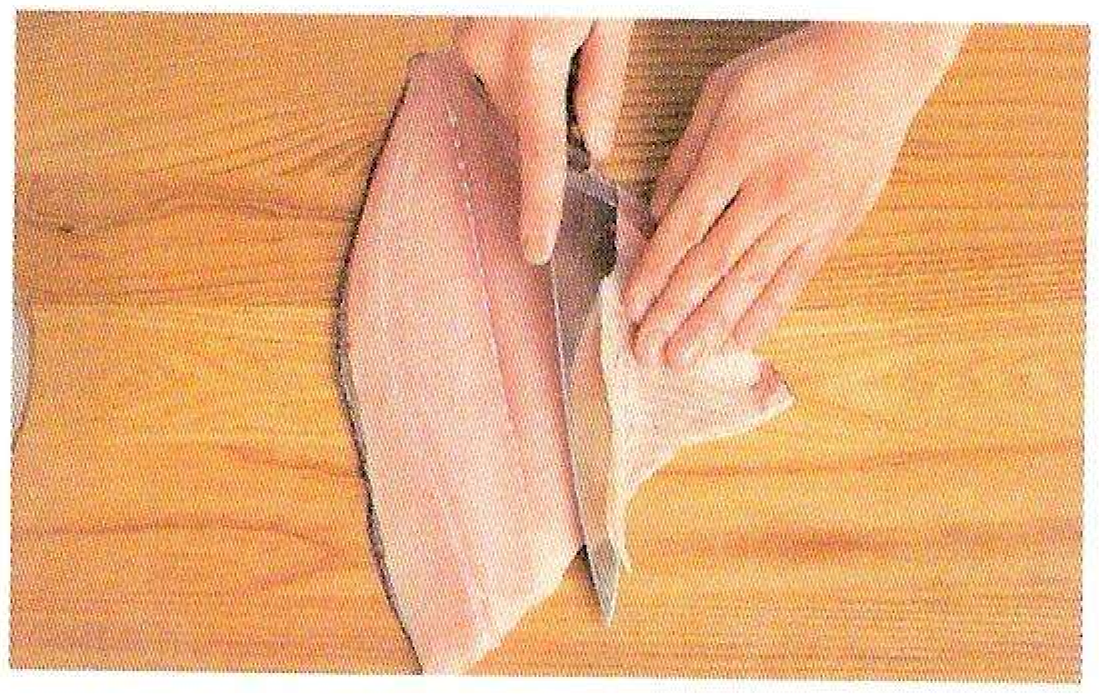
3. Con la cola a mano izquierda hacer un corte por el estómago, desde la cabeza hacia la cola, introduciendo el cuchillo hasta donde se sienta que topa con el espinazo.



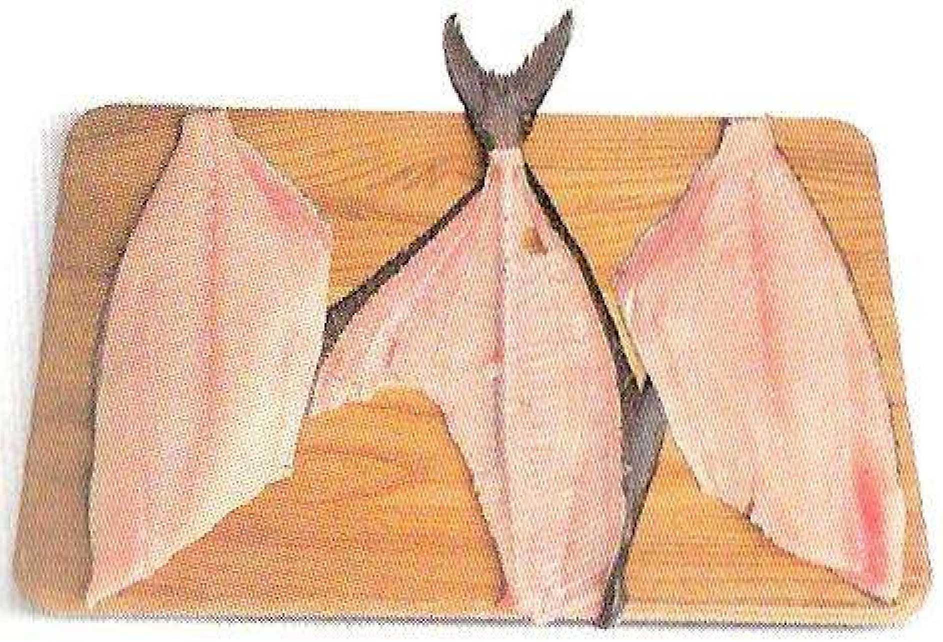
4. Volver la cola a la mano derecha y cortar por el espinazo, desde la cola a la cabeza, introduciendo el cuchillo nuevamente, sólo hasta donde se sienta el espinazo. Luego, para sacar el primer filete, se debe hacer un corte en el pescado a lo ancho de la cola para poder tomarlo.



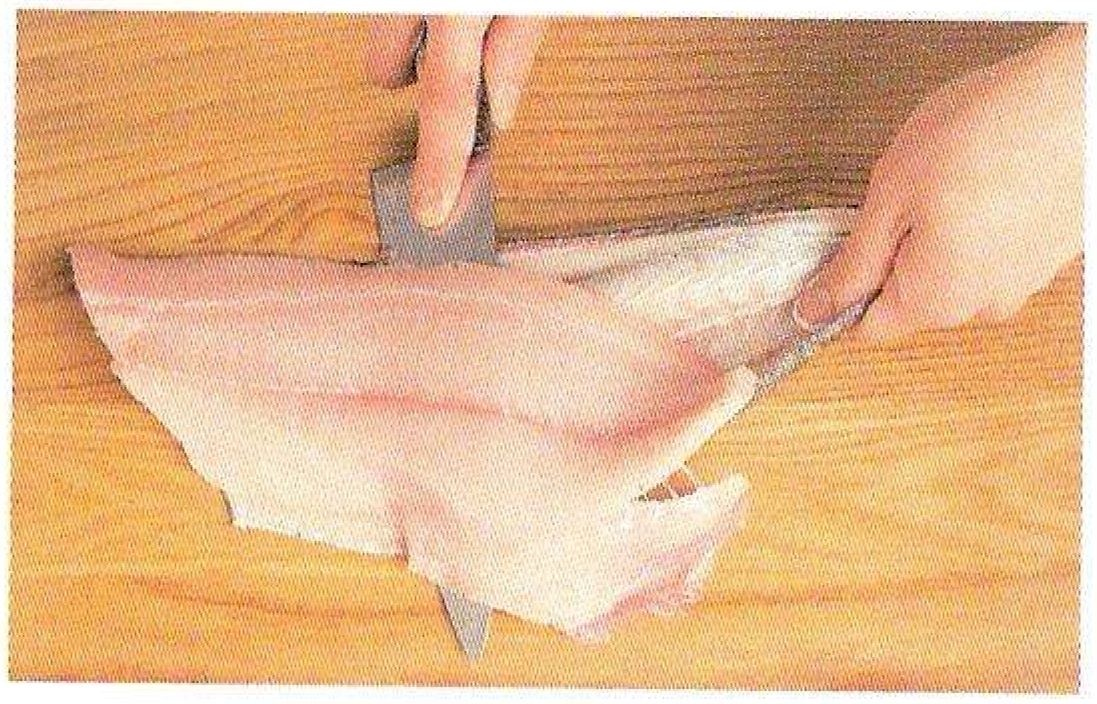
5. Conservando la cola a la derecha tomar el filete desde el corte recién efectuado (n°4). Introducir el cuchillo horizontalmente entre el espinazo y el filete; cortarlo y levantarlo simultáneamente. Para sacar el segundo filete se da vuelta el pescado y se repite la operación, siempre desde la cola hacia la cabeza.



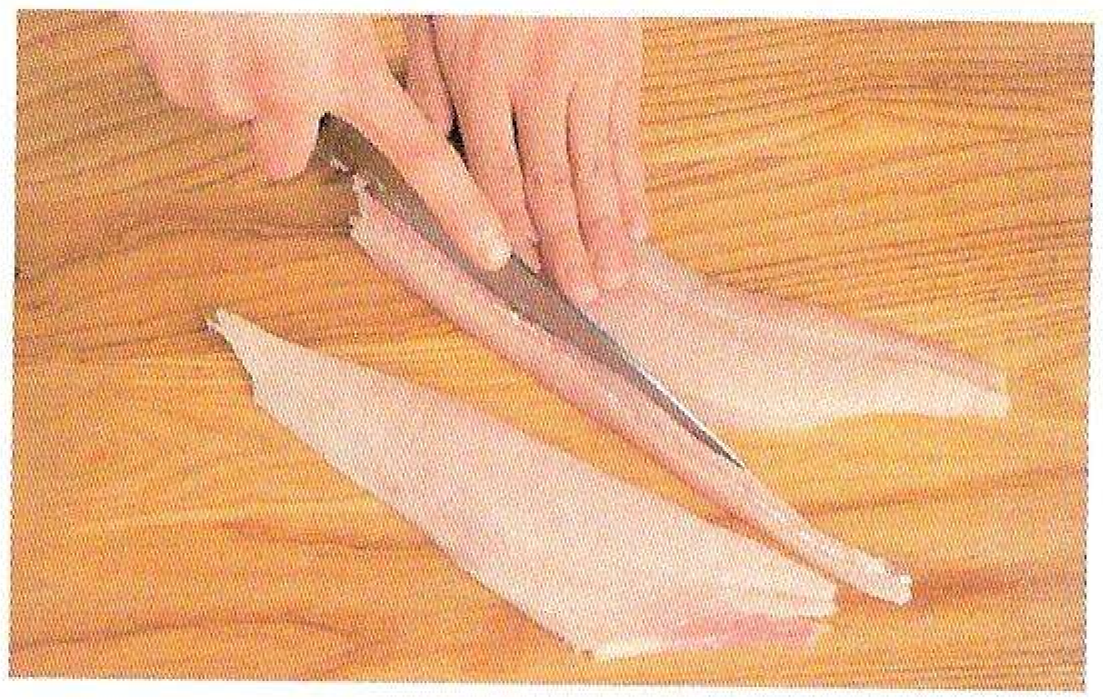
6. Limpiar cada filete de cualquier resto de hueso, grasa o vísceras que pudiera tener.



7. El resultado de esta técnica para filetear pescado es los dos filetes y el esqueleto con la cola.



8. Para sacar la piel de cada filete poner la cola a mano izquierda, y sostener tanto la piel como la carne con esa mano. Introducir el cuchillo entre la carne y la piel. Con el cuchillo en esta posición, se debe sostener y mover ambas partes suavemente, para que el cuchillo pueda correr entre ellos y separe la piel del filete.



9. Cada filete se debe cortar en dos, sacando el espinazo que está al medio. Finalmente los filetes están listos para ser usados en recetas de *sushi*, *sashimi* u otras.

SASHIMI

Ingredientes

Pescados adecuados para *sashimi*:
anguila de agua dulce,
anguila de mar, atún, caballa,
corvina, lisa, palometa, reineta,
róbalo, salmón y vieja

(300 g de al menos 3 tipos
para 4 personas)

Mariscos adecuados para *sashimi*:
calamar, loco y pulpo
(300 g de al menos 3 tipos
para 4 personas)

salsa de soya, *wasabi* y *gari*
para acompañar

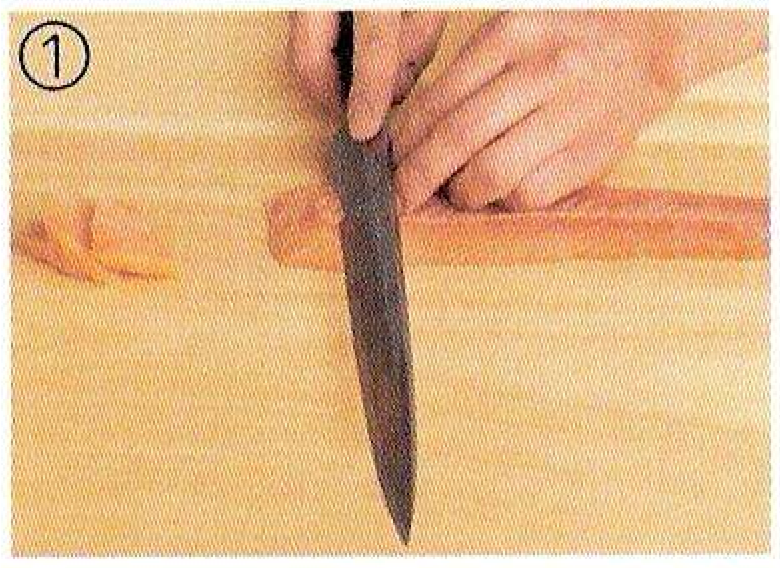
Utensilios

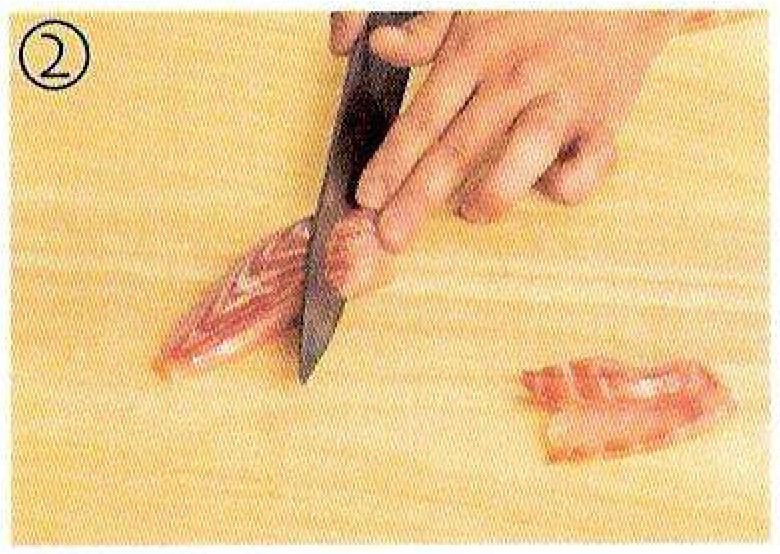
cuchillo afilado

Para 4 personas

Procedimiento

1. Para hacer *sashimi* se debe comprar filetes de pescado y mariscos frescos. Los mariscos se deben cocer previamente según sus características y reservar. Sólo el pulpo fresco puede comerse crudo.
2. Preparar y limpiar los filetes del pescado escogido para hacer *sashimi* según la técnica explicada en p.75 y reservar.
3. Cortar los pescados y mariscos según la siguiente pauta:





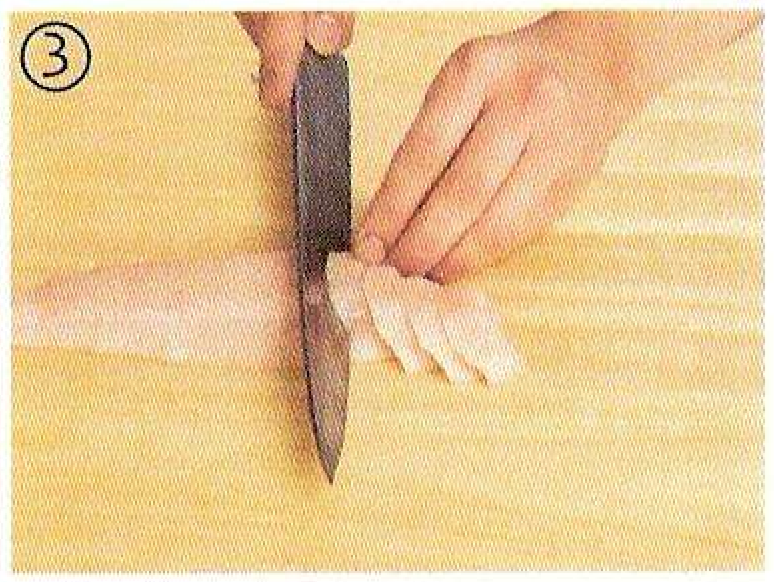
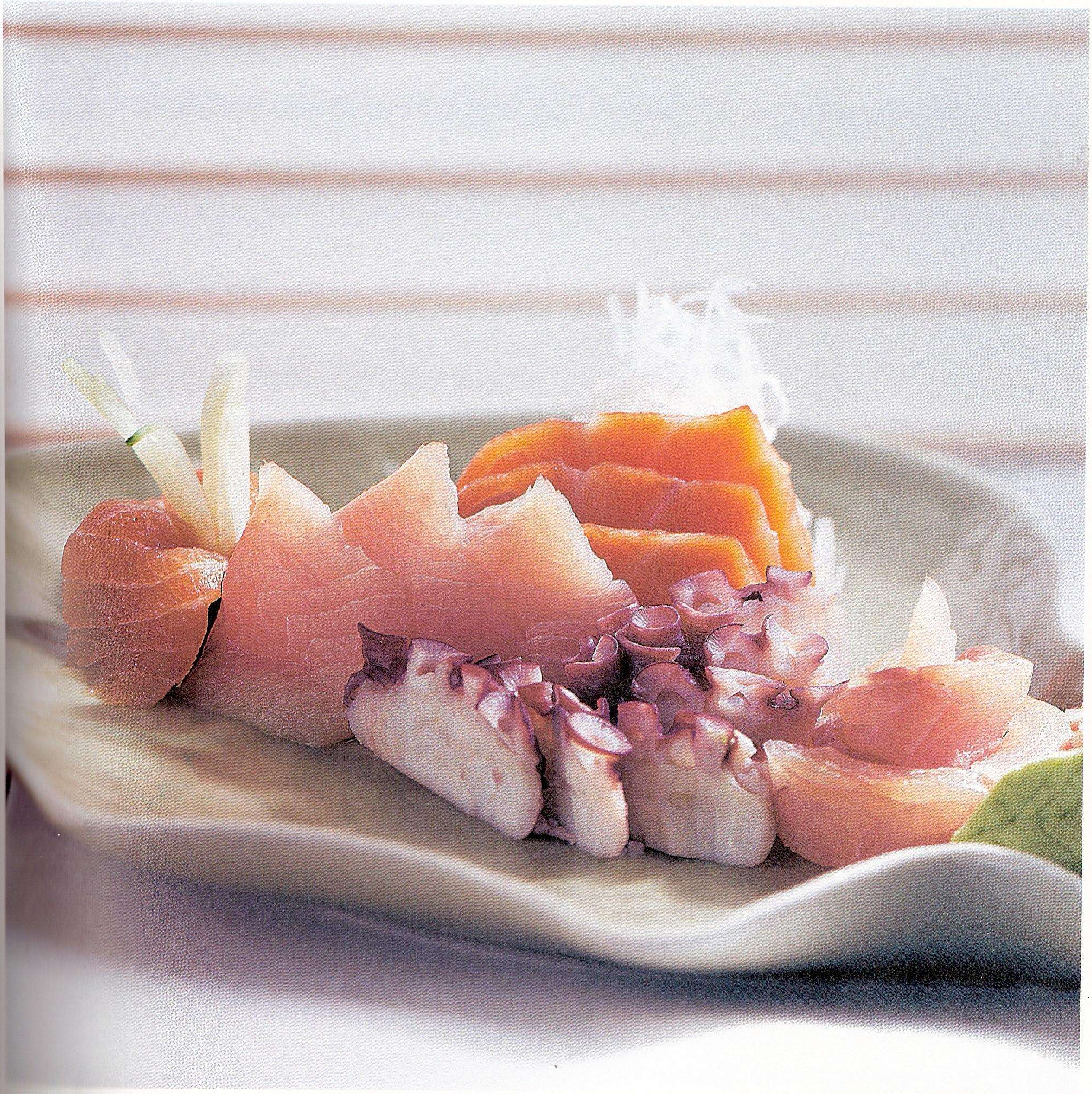


Foto 1: corte recto y grueso
- para filetes de pescados gruesos como el salmón
- para todos los filetes de lomo
- trozos de 3,5 cm de grosor (aprox.).

Foto 2: corte diagonal (a los nervios del pescado) y delgado
- para filetes de lomo y estómago de pescados blancos como la corvina
- para todos los filetes de estómago
- para todos los mariscos para *sashimi*
- para todos los pescados y mariscos para *nigiri* (p.40)
- trozos de 2 cm de grosor y 8 cm de largo.

Foto 3: corte diagonal (a los nervios del pescado) y grueso
- para filetes de lomo y estómago de pescados delgados

4. Lo más importante de los cortes para *sashimi* es no romper la carne y hacerlos de tal manera que el borde que queda hacia arriba muestre el lado más estético y característico de cada uno.
5. Disponer los pescados y mariscos en un plato; en forma triangular, en números impares de cada tipo y alternando colores.
6. Servir un plato para cada persona, acompañado de salsa de soya, *wasabi* y *gari*.



SHIRATAKI

tallarines de arroz

Ingredientes

Aliño:

2 cucharaditas de aceite de sésamo
1 cucharada de vinagre blanco de vino
3 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de sésamo blanco

200 g de *shirataki* (tallarines de arroz)
2 pepinos enteros
2 *usuyaki-tamago* (panqueque de huevo delgado, p.48)
150 g de jamón
gari rojo para decorar (picle de jengibre)

Utensilios

cuchillo afilado

Para 4 personas

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes del aliño hasta obtener una consistencia homogénea y reservar.

2. Cocer los tallarines de arroz en abundante agua hirviendo durante 10 minutos, estilar y reservar.

3. Cortar el pepino con cáscara, los panqueques de huevo y el jamón en julianas.

4. Armar la ensalada con los ingredientes listos y aliñar con la mezcla reservada. Llevar a la mesa la ensalada para que cada persona se sirva directamente.

HOORENSOO TO INGEN

espinacas y porotos verdes

Ingredientes

Aliño para espinacas:

2 cucharaditas de salsa de soya
1 cucharada de *dashi* (caldo de pescado líquido)
5 cucharaditas de sésamo blanco tostado y molido

Aliño para porotos verdes:

2 cucharaditas de salsa de soya
1 cucharada de *dashi* (caldo de pescado líquido)
5 cucharaditas de nueces tostadas y molidas

1/2 kg de espinacas
1/2 kg de porotos verdes

Utensilios

cuchillo afilado

Para 4 personas

Procedimiento

1. Reservar una cucharadita de sésamo blanco tostado y molido y una de nueces tostadas y molidas para decorar las ensaladas. Mezclar los ingredientes de los aliños, hasta obtener en ellos una consistencia homogénea y reservar.

2. Blanquear la espinaca poniéndola en una olla con abundante agua hirviendo durante 10 segundos y otros 10 segundos en un recipiente con agua fría para detener la cocción. Estilar y cortar en trozos gruesos. Poner en una ensaladera y reservar.

3. Cocer los porotos verdes durante 15 minutos (idealmente al vapor). Estilar y cortar en julianas. Poner en una ensaladera y reservar.

4. Aliñar cada ensalada con la mezcla correspondiente y decorar con el sésamo y las nueces reservadas. Llevar a la mesa la ensalada para que cada persona se sirva directamente.

CHILE-HOKKI TO WAKAME

machas y algas secas

Ingredientes

Aliño:

- 3 cucharadas de *shiro-miso* (pasta de porotos de soya café clara)
- 1 cucharada de vinagre blanco de vino
- 1 cucharada de *mirin* (vino dulce de arroz para cocinar)
- 1 cucharada de azúcar

2 latas de *chile-hokki* (machas)
1/2 taza de *wakame* (algas secas)
4 cebollines

Utensilios

cuchillo afilado

Para 4 personas

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes del aliño hasta obtener una consistencia homogénea y reservar.

2. Estilar las machas, ponerlas en un recipiente y reservar.

3. Remojar las algas secas en agua fría. Una vez que aumenten al doble su tamaño y/o estén blandas, estilar, poner en un recipiente y reservar.

4. Cortar los cebollines enteros en julianas (la cabeza y las hojas).

5. Armar una ensalada por persona con los ingredientes ya preparados y aliñar con la mezcla reservada.

Las Mejores Recetas de

Sushi

Junto con cada receta, este libro entrega una descripción (acompañada por fotos) de los procedimientos, preparación y maneras de servir cada uno de los platos. Esto hace muy fácil su realización, incluso para aquellos que lo intenten por primera vez.

La actual popularidad de la comida japonesa hace que hoy no sea difícil encontrar los ingredientes y utensilios necesarios para preparar algunos de sus platos. Desde Japón nos da la oportunidad de disfrutar de la comida japonesa ofreciendo a nuestros invitados todo un ritual de belleza y sabor.

RIPLEY
2 000300 735365
LIBRO DE SUSHI
D195 PROMOCIONES DECO
L600763 PROMOCIONES DECO
30073536